

A person is walking away from the viewer on a beach at sunset. The sky is a deep orange and yellow, with some clouds. The person's silhouette is dark against the bright background. The water is dark, and the sand is visible in the foreground.

Eu venci a depressão

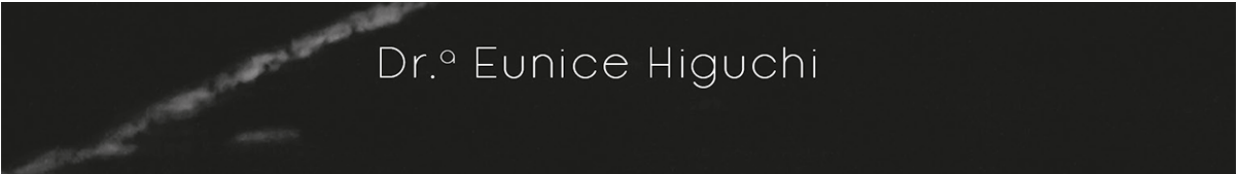
Dr^a. Eunice Higuchi





venci a

depressão



Dr.º Eunice Higuchi

Eu venci a depressão

Dr.^a Eunice Higuchi



São Paulo
2019

COPYRIGHT ©2019 UNIPRO EDITORA

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS E PROTEGIDOS PELA LEI 9.610, DE 19.02.1998. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL SEM A EXPRESSA ANUÊNCIA DA EDITORA. ESTE LIVRO FOI REVISADO SEGUNDO O NOVO ACORDO ORTOGRÁFICO DA LÍNGUA PORTUGUESA. OS TEXTOS BÍBLICOS CITADOS ESTÃO NA VERSÃO ALMEIDA REVISTA E CORRIGIDA FIEL (ACF), DA SOCIEDADE BÍBLICA TRINITARIANA DO BRASIL, SALVO EXPRESSA MENÇÃO E VISAM INCENTIVAR A LEITURA DAS SAGRADAS ESCRITURAS.

DIREÇÃO EXECUTIVA: MARCOS XAVIER

EDIÇÃO E COORDENACÃO EDITORIAL: MARLA DEDONE

DIREÇÃO DE ARTE: PAULO JUNIOR

PROJETO GRÁFICO: LUIZ FELIPE KESSLER

DIAGRAMAÇÃO: WILLIAN SOUZA

COPIDESQUE: MATEUS GONÇALVES

REVISÃO DE TEXTO: KAIQUE FERREIRA

CAPA: DUDA STEOLA E WILLIAN SOUZA

ASSISTENTE EDITORIAL: ANA LETÍCIA LIMA

CONVERSÃO PARA EPUB: CUMBUCA STUDIO

H638

HIGUCHI, EUNICE, 1949 -

EU VENCÍ A DEPRESSÃO / DRA. EUNICE HIGUCHI. 1ª EDIÇÃO - SÃO PAULO; UNIPRO EDITORA, 2019.

136 P. ; 20 CM.

ISBN 978-85-7140-929-3

1. DEPRESSÃO. 2. BIOGRAFIA. 3. AUTOAJUDA. I. TÍTULO.

CDD 158-1

A UNIPRO EDITORA NÃO SE RESPONSABILIZA PELOS RELATOS E OPINIÕES DESCRITAS NESTA OBRA. TODAS AS INFORMAÇÕES AQUI CONTIDAS EXPÕEM APENAS O PONTO DE VISTA DA AUTORA.



Rua João Boemer, 296 - Brás
CEP 03018-000 - São Paulo
- SP
Tel.: (11) 5555-1380
comercial@unipro.com.br
unipro.com.br

SUMÁRIO

Introdução

A escuridão em mim

O inferno em minha família

Ascensão e queda

“Seu psiquiatra se suicidou”

À procura de mudança

Esperança através do rádio

A “largada”

As armas

O que a Ciência ignora

Completamente curada

Na dependência de Deus

Sal?

Saia da escuridão você também

Como ajudar um depressivo

Bibliografia

INTRODUÇÃO

“Levanta!”, “Sai dessa cama!”, “Vai trabalhar!”, “Seus filhos precisam de você!” Eram frases que eu ouvia de alguns parentes.

Eles queriam me ajudar, porque viam a minha situação crítica e muitas vezes ouviram-me dizer que queria morrer. E eu queria mesmo. Eu não aguentava mais viver.

Para quem nunca viveu a depressão é praticamente impossível entender o que acontece. De uma hora para outra, aquela pessoa com quem você costumava conviver se transforma de um jeito que você não a reconhece mais. A depressão toma conta e a pessoa não consegue mais viver como antes.

Eu amava minha profissão e lutei muito para ingressar na faculdade de medicina. Eu vim de família pobre. Minha mãe ficou viúva quando eu ainda era um bebê de um ano e meio de idade e minha irmã mais nova tinha poucos meses de vida, além dos outros quatro irmãos mais velhos. Éramos seis filhos para minha mãe cuidar sozinha.

Meu pai era um imigrante japonês. Vendia bonecas de plástico no Brasil, feitas por ele mesmo. Ele era um artista, pintava quadros e vivia em meio aos artistas e intelectuais, no centro da cidade de São Paulo. Por conta da vida boêmia que levava, acabou contraindo tuberculose, doença comum nos centros urbanos naquela época, faleceu jovem, aos 33 anos.

Minha mãe, brasileira e descendente de japoneses, gastou todo o dinheiro que tínhamos no tratamento do meu pai quando ele foi internado na Santa Casa de São Paulo. Vivemos na miséria. Por isso eu e meus irmãos começamos a trabalhar desde crianças.

Sempre trabalhei muito e, apesar de ter estudado a vida inteira em escolas públicas, consegui passar no vestibular de medicina da Universidade de São Paulo. Como se sabe, é o mais concorrido dessa Universidade. Era um sonho para mim fazer esse curso.

Depois dos seis anos de faculdade, consegui passar e fazer residência também no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Tudo com muito esforço, estudando e trabalhando muito, dormindo quase nada, até conseguir alcançar uma carreira de sucesso.

Como médica, atuei como pediatra no interior de São Paulo, consegui ter um consultório cheio. A clientela de pacientes era grande, com espera pelas minhas consultas particulares. Também fui sanitarista e trabalhei com saúde pública, atuando como diretora de Saúde em dois municípios.

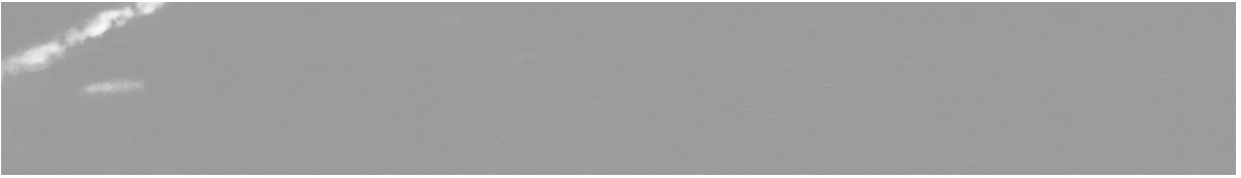
É realmente uma verdadeira história de superação para quem veio da pobreza e de uma família desestruturada, mas, embora eu tenha conseguido alcançar tantas conquistas na minha vida profissional e acadêmica, nada disso me dava ânimo para viver. Um turbilhão de problemas na minha vida pessoal me levou a uma depressão profunda, que tirou de mim a realização com a minha profissão e com todo o resto. A depressão tirou a vida que havia em mim.

Hoje, depois de 25 anos tendo vencido a depressão, sem qualquer recaída, com uma nova realidade de vida, decidi compartilhar minha trajetória, a fim de que possa ajudar a todos aqueles que não conseguem enxergar um fim para o sofrimento em que vivem. Que a leitura desse livro possa abrir a visão de que é possível vencer a depressão.

A black and white photograph showing the silhouette of a person walking away from the viewer on a wet, reflective surface. The person is positioned on the left side of the frame, walking towards a bright, hazy horizon. The surface is dark and glossy, with reflections of the person and the horizon. The background is a bright, overexposed sky or sea, creating a strong contrast with the dark foreground and the person's silhouette.

Capítulo 1

A ESCURIDÃO EM MIM



A ESCURIDÃO EM MIM

Um dia desses, a minha filha me perguntou por que eu ficava com as janelas fechadas, deitada na cama e tinha que me isolar em total escuridão, em pleno dia de sol e calor. “Eu não sei, era como eu queria estar, e já ouvi muitos relatos de pessoas nas mesmas condições que eu estava fazerem exatamente o mesmo” — respondi a ela.

O escuro em que eu estava não era apenas a falta de luz física, de claridade, mas principalmente a falta de esperança. Eu não conseguia enxergar um caminho que me fizesse sair daquele estado. Não acreditava mais que a felicidade e o amor existissem, pelo menos não para mim.

Foram quatro anos de depressão. Vivi nesse período os piores dias da minha vida, se é que se pode chamar aquilo de “vida”. Eu não tinha mais controle de mim ou das minhas emoções. Eu era uma “morta-viva”. Me sentia à beira do abismo, da morte, tamanho o sofrimento que eu enfrentava.

Nada me trazia vitalidade. O que outrora costumava me trazer alguma alegria tornou-se cinza, sem graça. As coisas mais básicas, como levantar e escovar os dentes, para mim, começaram a ser um peso, exigiam de mim um esforço sobrenatural.

Me fechar, me isolar era o que restava. No quarto escuro, não querendo ver ninguém, sofrendo sozinha, chorando de noite e de dia, sem esperança. Ficar no escuro poderia não fazer sentido, mas ver o sol também não tiraria a escuridão que havia dentro de mim.

O inferno em minha vida

Diferentemente de doenças físicas, como problemas cardíacos, diabetes etc., quando se trata de uma doença ligada ao estado emocional, as pessoas

tendem a diminuir a gravidade do problema: “é só depressão” — costumam dizer. Ou ainda pensam que é frescura, preguiça, falta do que fazer, e que o depressivo pode simplesmente decidir que não quer mais viver aquela angústia toda e pronto, estará livre. A realidade da depressão está muito longe disso...

Os pensamentos de suicídio vinham à minha mente todos os dias. A vontade de acabar com todo aquele sofrimento era muito grande... “Eu não aguento mais, é muita dor, é insuportável”, “não tem jeito mais para mim”, “eu já tentei de tudo”, “não quero mais continuar vivendo”, “preciso acabar com tudo isso”, “essa dor tem que ter fim”, eram os pensamentos que me atormentavam. Eu chorava de dia e de noite. Meu rosto só transmitia tristeza aos que conviviam comigo.

Meus familiares queriam que eu sáísse daquele estado, e, mesmo tentando me ajudar, não conseguiam compreender o que se passava comigo. Fui morar na casa da minha irmã e depois mudei com meus filhos para um apartamento alugado.

Minha mãe foi morar um tempo comigo, para me ajudar a cuidar dos meus filhos. Mesmo querendo o melhor para mim, ela não tinha paciência e ficava brava. Dava-me broncas constantemente para que eu reagisse àquela situação, mas isso acabava me deixando ainda pior. Eu não tinha forças. Não era frescura ou falta de vontade.

Eu sabia que precisava sair daquela situação, que os meus filhos dependiam de mim, mas eu simplesmente não conseguia. Era mais forte do que eu, muito além das minhas forças. Eu não conseguia mais cuidar nem de mim, quanto mais dos outros. Eu queria era morrer.

Não havia motivo de continuar vivendo, só tristeza, um vazio profundo em minha alma, um abismo dentro de mim, uma dor sem fim... E se não havia por que viver aquele momento, quanto mais o futuro! Não existiam mais sonhos. Os que eu tive um dia pareciam não ter mais graça. Não havia mais razão de ser, de existir.

A hora de dormir também era um tormento. Eu não conseguia dormir, e quando conseguia, tinha muitos pesadelos. Pesadelos terríveis. Eu acordava assustada, gritando no meio da noite, com o coração disparado, suando, um sentimento horrível. Meus filhos diziam que parecia que não era eu ali, mas algo que me afligia durante o sono, que me fazia ter esses pesadelos terríveis e que me causava muito mal.

Nesse tempo eu também não tinha fome alguma, não havia alimento que me desse ânimo de comer, nem os pratos que antes eu mais gostava. Emagreci demais, cheguei a pesar 39 quilos. As roupas ficaram todas largas e eu tinha que fazer novos furos nos cintos, que já não cabiam em minha cintura. Mais um pouco e meu corpo certamente não aguentaria diante daquela situação.

Devido ao problema em minha alimentação, meus cabelos caíam mais do que o normal, eu tinha azia, queimação, e os medicamentos que eu tomava me davam problemas no intestino.

Como consequência do processo de somatização, por várias vezes tive tensão na musculatura da nuca e dos ombros. Eu andava constantemente com crise de ansiedade e tamanha tensão chegava a travar meu pescoço, de forma tão forte que eu era incapaz de movimentar a cabeça.

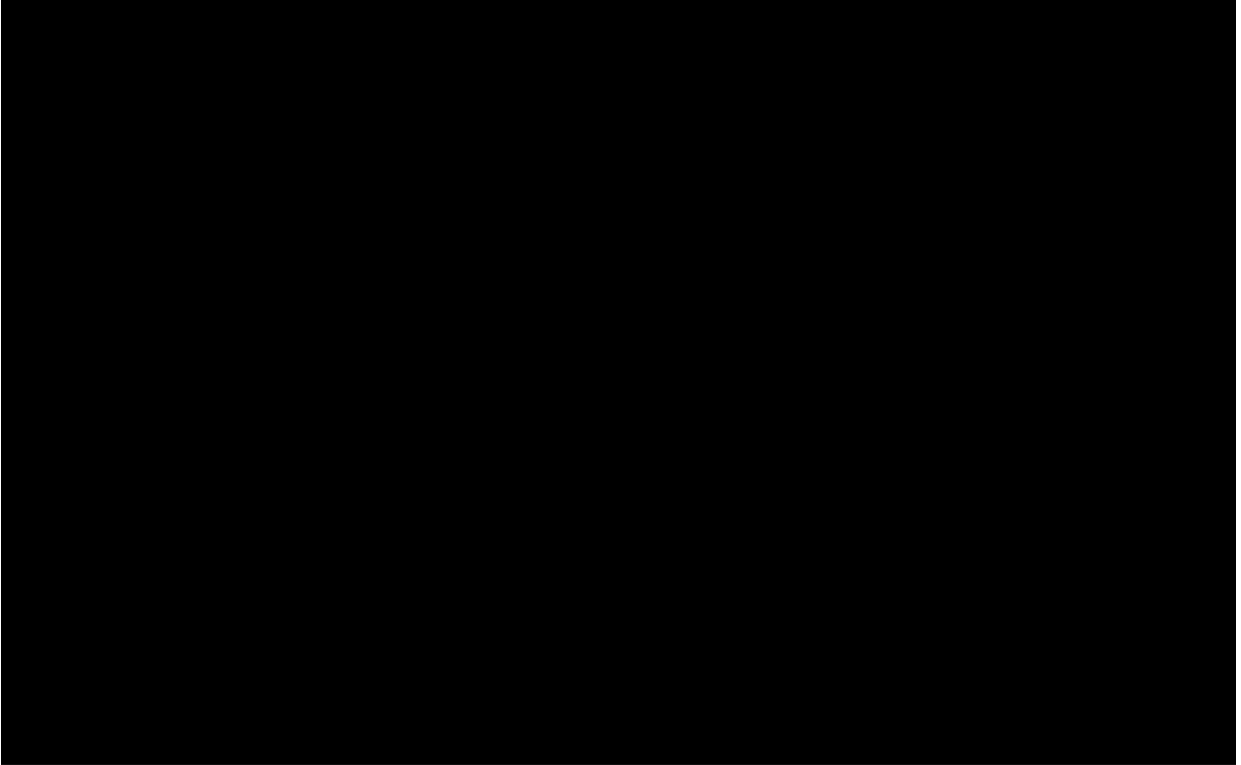
Sofri muito também com a ATM - Articulação Temporomandibular. Eu ficava tão tensa que comprimia os dentes e a região dessa articulação ficava tão rígida e dolorida, que eu mal conseguia abrir a boca. Comer uma maçã sem cortar em pedaços, por exemplo, era impossível.

Eu sentia cansaço, fadiga e dores no corpo, principalmente no peito. Isso era resultado da falta de substâncias que não eram mais suficientemente produzidas pelo meu organismo e que eram agravadas pelo sedentarismo.

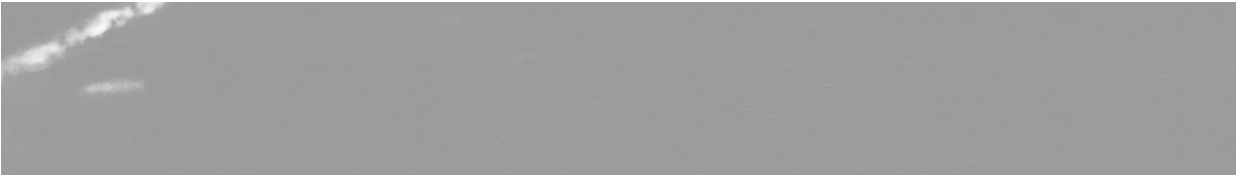
Em meio a tanta dor, havia momentos de maior aflição ainda: os ataques de pânico. Essas crises aconteciam sem eu esperar, e então eu era tomada por um pavor repentino, o coração disparava, uma sensação de perigo, como se eu fosse morrer naquela hora.

Os ataques de pânico duravam de 10 a 15 minutos. Aconteciam com bastante frequência, o que me deixava insegura, sabendo que uma nova crise aconteceria a qualquer momento, em qualquer lugar, e toda aquela sensação terrível em meu corpo voltaria a se manifestar. Era desesperador. Minha vida era um verdadeiro inferno.





Capítulo 2
O INFERNO EM
MINHA FAMÍLIA



O INFERNO EM MINHA FAMÍLIA

Eu sempre sonhei com uma família grande, com muitos filhos. Ainda nova, cursando o último ano da faculdade, casei e tive a primeira filha, Estela. Depois, adotei a Claudia, e, mais tarde, tive mais dois filhos: primeiro o Guilherme e depois a Isabela.

Eu comprava muitos pães e frios, batia leite com chocolate, fazia lanche para eles todas as tardes quando voltavam da escola, e eles acabavam com tudo em poucos minutos... Era um prazer ter a casa cheia, quatro filhos e um monte de amigos deles dentro de casa, a criançada correndo para lá e para cá.

Nessa época, nós morávamos em uma cidade muito tranquila no interior do estado de São Paulo. Os meus filhos tiveram uma infância muito saudável, pois viviam brincando na rua, com os amigos da vizinhança. Eu tinha um bom emprego, *status* social, era realizada profissionalmente, casada com o pai dos meus filhos e com muitos projetos.

Quando as coisas saíram dos eixos...

Com a família que sempre sonhei constituída, dedicava-me também ao meu trabalho. Naquela altura, trabalhava com empenho como médica pediatra no município onde morava.

Certo dia, eu estava conversando com algumas enfermeiras que trabalhavam comigo e fui surpreendida por um alerta. Elas disseram que, no terreiro que frequentavam, haviam sido feitos trabalhos de feitiçaria para destruir minha família. Elas me disseram para eu tomar cuidado, mas não dei bola. Mesmo que fosse verdade, o que eu iria fazer?

Não sei se foram esses trabalhos feitos contra mim, mas o fato é que, de uma hora para outra, minha vida virou de pernas para o ar. O sonho virou pesadelo.

As brigas e os desentendimentos começaram, até quando levaram meu casamento ao fim. A depressão entrou em minha vida, e tudo aquilo que um dia me deu prazer passou a não ter mais sentido. Minha vida virou de cabeça para baixo. Foi uma sucessão de acontecimentos tão repentina, que mal conseguia “digerir” um problema, e já havia mais dois batendo à minha porta, ou melhor, tomando conta de toda a situação e me deixando cada vez mais desorientada.

Decidi mudar da cidade onde eu morava, pois não iria conseguir continuar vivendo ali. Meu divórcio virou o assunto entre a vizinhança. Eu estava sofrendo demais.

Mesmo tendo desenvolvido a carreira profissional no interior, voltei para a capital. Tive que recomeçar do zero, fui morar com meus filhos de favor na sala da casa da minha irmã mais velha, que também tinha outras quatro crianças.

Meus filhos tiveram que deixar os amigos, a casa grande em que costumavam brincar na piscina, tiveram que mudar de escola no meio do semestre. Foram tantas mudanças, mas o pior para eles foi ter que ficar sem o cuidado do pai e da mãe. O pai por não estar mais por perto, e a mãe por não ter condições físicas e emocionais.

A adaptação das crianças a essa nova realidade foi muito sofrida. A minha filha do meio, a Claudia, teve muitos problemas na escola nova. Repetiu o ano, arranhou brigas e chegou a ser acusada injustamente de furtar pertences de coleguinhas. Ela não tinha amizades e não queria sair do apartamento, por ter medo de encarar a vida tão diferente na cidade grande.

Levei-a a uma psicopedagoga, que, depois de um tempo de tratamento, me disse que a minha filha não conseguia se adaptar a todas aquelas mudanças, sendo que o melhor seria ela voltar para a cidade do interior. Era tudo o

que ela queria, e, acreditando que seria a melhor solução, deixei-a voltar e morar com o pai.

Depois que voltou para a antiga cidade, ela acabou se envolvendo com más companhias, parou de estudar e, mais tarde, engravidou de um namorado ainda na adolescência.

Não bastasse o problema com minha filha adotiva, a mais velha, Estela, foi vítima de um acidente terrível. Em um evento da escola nova, em que os alunos foram assistir a um filme em um cinema no centro da cidade, ela acabou sendo atropelada por um ônibus.

Minha filha estava acostumada a atravessar as ruas na cidade do interior, onde bastava dar uma olhadinha para os lados e ver se vinha algum carro. As crianças jogavam bola nas ruas e paravam esperando um carro ou outro passar para voltarem a brincar. Mas, no centro de São Paulo, a dinâmica era outra... E para quem não estava acostumado a tamanha agitação, se tornava um verdadeiro perigo.

Naquela larga avenida, cheia de faixas, o coletivo só conseguiu parar quando estava em cima dela, esmagando uma de suas pernas.

Os bombeiros a socorreram e a levaram à Santa Casa de São Paulo. Não fosse o profissionalismo deles, utilizando as técnicas corretas de imobilização, certamente sua perna não seria preservada.

Dois dias depois, Estela foi transferida para o Hospital das Clínicas. Ela passou por cerca de dez cirurgias e por muito pouco não teve que amputar a perna. Com a ferida muito grande que havia sido aberta, contraiu uma série de infecções, tendo que ser levada à câmara hiperbárica devido à gravidade de seu estado de saúde.

Para cobrir o dano em sua perna, ela teve que fazer enxertos e tirar pele de outras partes do corpo para cobrir a ferida. Com apenas 15 anos de idade, com todo aquele pesadelo na família, ela sofreu demais. Estela tinha dores terríveis e precisou ficar internada por longos dois meses, longe da escola, dos amigos e com a autoestima abalada.

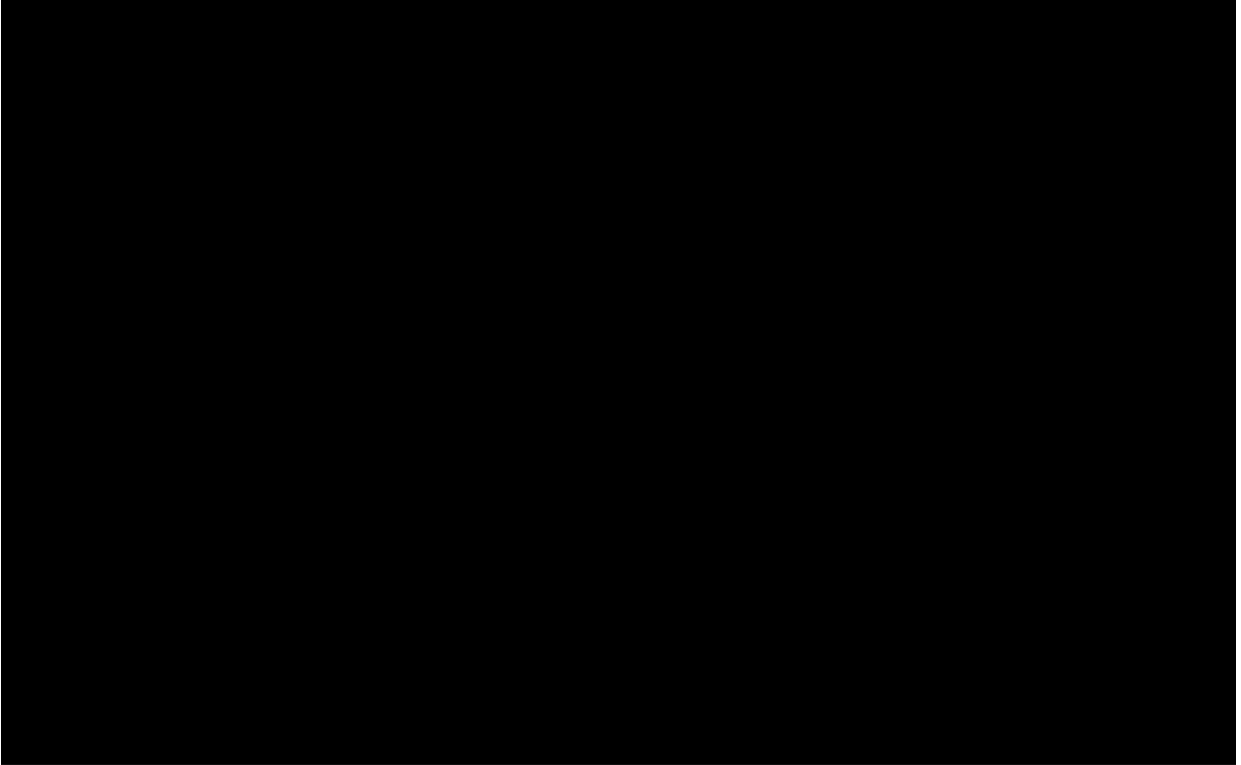
Quando tudo isso estava acontecendo, eu já me encontrava em um péssimo estado emocional. Sequer tive condições de ir atrás de algum direito que poderia nos beneficiar, como o seguro de acidente e menos ainda processar a empresa do ônibus que a acidentara. Eu não tinha condições para pensar nessas coisas naquele momento.

Eu me dividia entre ficar com a Estela no hospital e o cuidado com meus outros filhos em casa. O Guilherme me ajudava a cuidar da Isabela, a caçula. Ainda criança, ele se virava na cozinha fazendo alguma comida para os dois.

Pequenos, tiveram que amadurecer logo. Eles, que viviam na calmaria de cidade pequena, passaram a enfrentar a rotina da cidade grande, na maior parte das vezes, sem a minha presença. Minha filha mais nova lembra que começou a pegar ônibus sozinha muito cedo. Sua cabeça ficava na altura do quadril dos demais passageiros e ela não alcançava as cordinhas que, antigamente, eram utilizadas para sinalizar ao motorista a próxima parada.

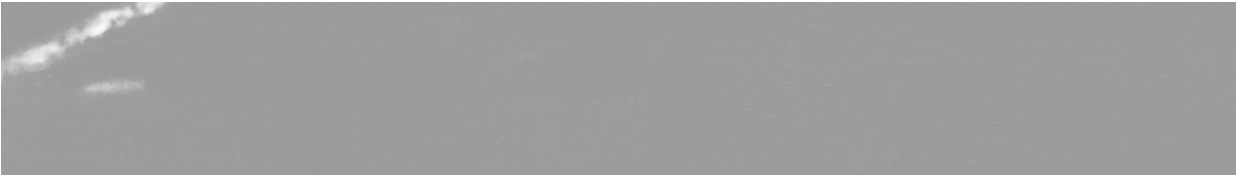
Não sei como suportei, ou melhor, como suportamos tudo aquilo, ainda mais vivendo a pior fase da minha depressão. Vivíamos o verdadeiro inferno. Era uma coisa ruim acontecendo atrás da outra. As coisas só pioravam e eu não via uma saída.





Capítulo 3 ASCENSÃO E QUEDA





ASCENSÃO E QUEDA

Os medicamentos me ajudavam um pouco a sair do pior estágio da depressão, mas me davam muitos efeitos colaterais. Tive alucinações sob o efeito de alguns antidepressivos, via objetos que não existiam e falava coisas fora da realidade. Mas eu não podia deixar de tomá-los, para não piorar ainda mais o meu estado.

Nessa fase, com muito esforço, eu até consegui sair para trabalhar, mas tive que mudar de especialidade para que não tivesse que lidar muito com o público. Logo eu, que havia escolhido a medicina exatamente por gostar de cuidar das pessoas.

Antes de me tornar médica, tive uma longa trajetória profissional. Quando criança, ajudava minha mãe em seus serviços de costura, e, alguns anos depois, dei aulas de português, fui revisora de textos em uma editora, trabalhei no IBGE, fui professora de biologia em cursinho pré-vestibular e escrevi artigos para o jornal do cursinho. Trabalhei também apresentando o programa “Imagens do Japão”, na extinta rádio Santo Amaro.

Para ingressar na medicina, tive que concorrer com alunos de escolas particulares, que já tinham feito intercâmbios para o exterior, que tinham toda a estrutura em suas casas, mas venci.

Eu ia bem em todas as matérias, mas minha deficiência estava no inglês. Eu não tinha tido oportunidade de estudar fora, fazer intercâmbio, não tinha habilidade com outro idioma. Então, tive que correr atrás do prejuízo, pois sem os pontos dessa matéria eu não conseguiria competir com os outros vestibulandos. Peguei uma apostila do cursinho e “rachei” de tanto estudar inglês. Decorei tudo o que possivelmente cairia no vestibular.

Na Medicina da USP não era só eu que havia “rachado” para ingressar... Meus colegas também tinham sido muito determinados e disciplinados nos estudos. Havia um grupo dos estudantes mais aplicados que era de judeus e japoneses, inclusive havia os jogos esportivos conhecidos como “Ja-Ju”, que era uma abreviação de “Japoneses e Judeus”. Acredito que a cultura de disciplina desses dois povos tenha sido determinante para o bom desempenho meu e de meus colegas no vestibular, pois desde cedo fomos incentivados e cobrados por colocar força nos estudos.

Durante o período da faculdade, também estudei e trabalhei muito. Conciliava as muitas horas de estudo com bicos que fazia para ajudar no sustento meu e da minha mãe. Morávamos na Zona Leste de São Paulo, na Penha, e eu pegava dois ônibus para ir e mais dois para voltar para casa. No trajeto, eu aproveitava para estudar, lia muitos livros e me preparava para as provas nesses percursos.

Arranjei um trabalho no banco de sangue do Hospital das Clínicas, ficava horas coletando o sangue, principalmente dos bebês. A técnica que aprendi para tirar sangue daquelas veias fininhas dos recém-nascidos me fizeram ter muita facilidade em “pegar” veias de primeira.

Os plantões que fiz no Pronto-socorro também me garantiram uma prática incrível em lidar com os mais diversos tipos de casos. O que eu mais atendia, ainda como estudante, eram vítimas de acidentes de trabalho. No Pronto-socorro chegava um paciente atrás do outro que havia sido vítima de acidente de trabalho nas fábricas. Mas também chegava de tudo.

O Hospital das Clínicas sempre foi a maior referência de atendimento de saúde do Estado de São Paulo e até do país. Naquela época, não havia hospitais particulares com a excelência do HC. Políticos, artistas e pessoas ricas iam lá para serem atendidos.

Já quando formada pediatra e sanitarista, criei e implantei os postos de atendimento básico em uma cidade do interior de São Paulo. Promovi o programa de Saúde da Família nos bairros mais carentes e distantes. Consegui diminuir a mortalidade infantil significativamente, atingindo um dos níveis mais baixos do Brasil.

Todas essas conquistas e realizações não impediram meu sofrimento. Quando a depressão entrou em minha vida, tudo perdeu a cor. Eu que não tinha nada, pensava que com todas essas conquistas seria feliz, mas passei a ter um vazio que nada preenchia.

Para não ter que lidar muito com as pessoas, parti para uma nova especialização na Capital, na área de imagem, em que eu nunca havia atuado: a ultrassonografia.

Em uma sala escura, conseguia realizar os exames. Não precisava atender consultas e acompanhar casos de pacientes, não precisava fazer reuniões e liderar pessoas. Eu não conseguiria mais realizar o que eu fazia antes, devido ao meu estado.

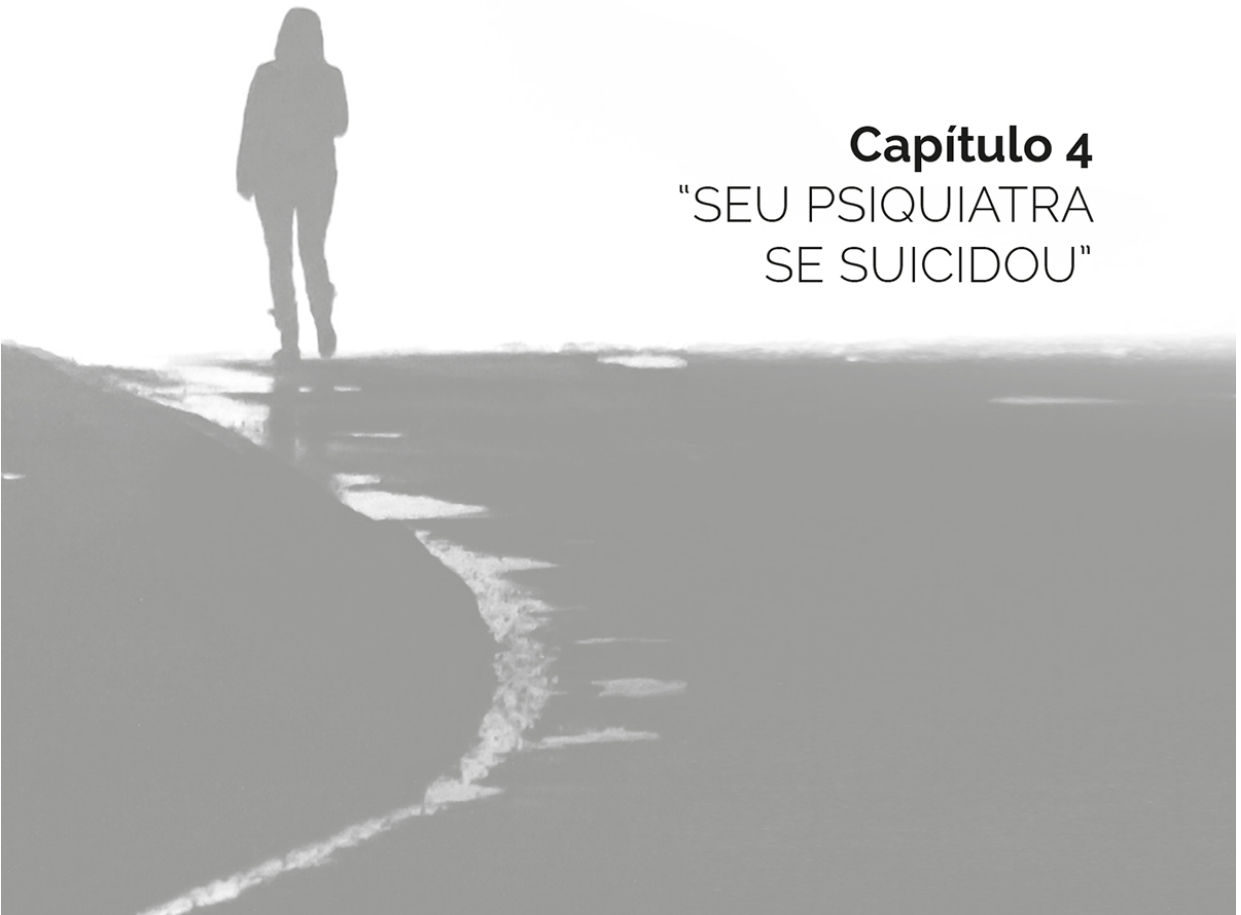
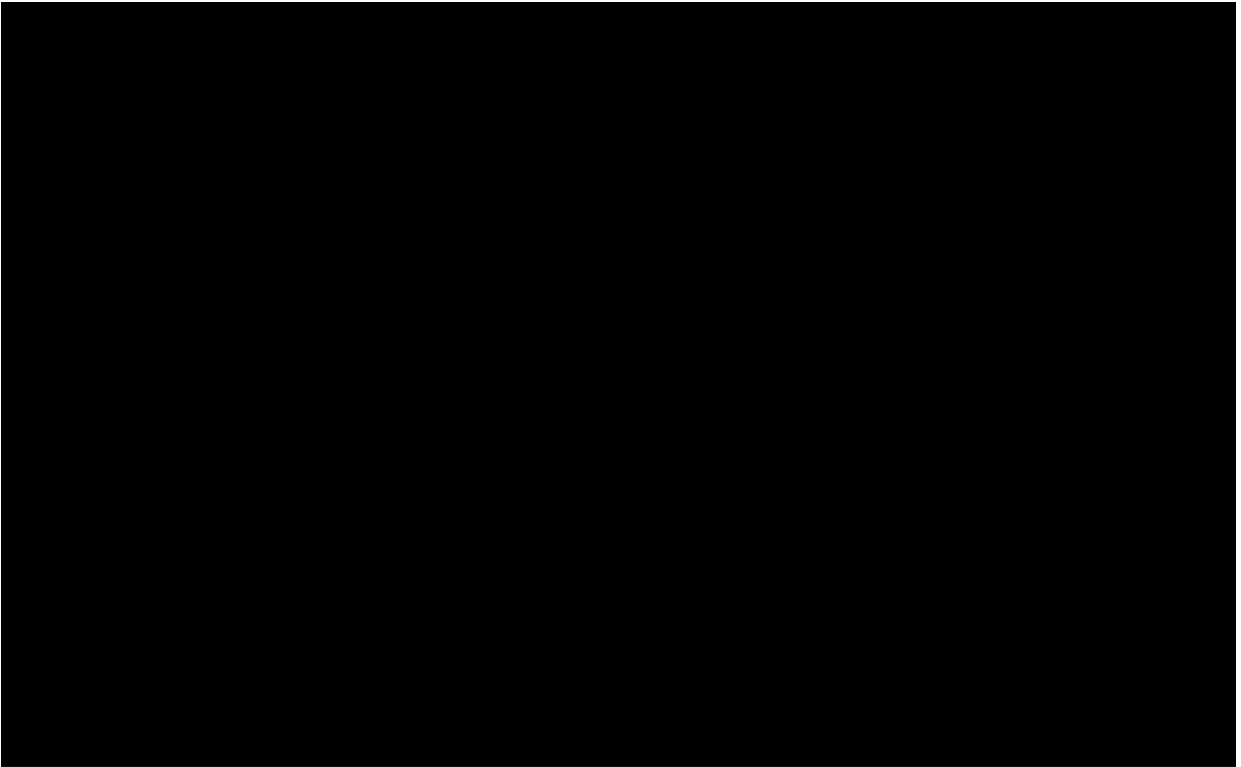
A depressão não havia saído de mim, e eu trabalhava chorando, voltava para casa chorando. Algumas vezes tendo que parar o carro por ser acometida por ataque de pânico no meio do caminho. Aquilo era um inferno.

Eu começava a acreditar nas palavras do psiquiatra clínico, que me diagnosticou com depressão endógena, em que não havia cura. O médico explicou que se tratava de uma causa hereditária, e que por isso eu teria que tomar remédio a vida inteira.

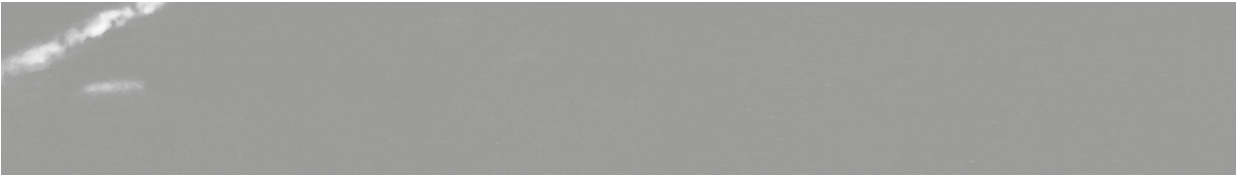
Ao contrário da depressão exógena, que ocorre devido a fatores externos, como circunstâncias adversas, problemas familiares, perdas significativas, estresse etc, o meu caso era diferente, era um tipo de depressão em que não há causa externa para se manifestar.

O diagnóstico também compreendia alterações neuroquímicas, e por isso eu teria que tomar os medicamentos pelo resto da vida. Parar de tomá-los seria suicídio.





Capítulo 4
"SEU PSIQUIATRA
SE SUICIDOU"



“SEU PSQUIATRA SE SUICIDOU”

Os pensamentos de morte iam e vinham à minha mente. Eu precisava colocar um fim nisso. Não aguentava mais viver atormentada assim. Meu desejo de morrer era tanto, que eu tinha vontade de contrair alguma doença que me levasse à morte. Ainda assim, eu não tinha coragem de cometer suicídio, pois me sentiria culpada. Por isso, pedi a Deus que colocasse um câncer em mim para que eu morresse logo e sem culpa alguma.

Eu não podia tomar nenhuma atitude radical, pois meus filhos precisavam de mim. Foi só por causa deles que eu resisti e não cometi suicídio! Eles ainda eram crianças e adolescentes, e sofriam muito com aquela situação. Em meu desespero, eu os chamava para ficar comigo. Eles me viam chorando e perguntavam se eu já tinha tomado os remédios, ao que eu respondia que sim. Vendo que eu não parava de chorar, eles ficavam desesperados sem saber o que fazer.

Meu filho Guilherme, na época com uns 10 anos de idade, ainda tinha um pouco mais de paciência e ficava segurando a minha mão. “Vai passar, mãezinha! Vai passar!”, ele dizia.

Por causa dos meus filhos eu não cometi suicídio, mas não aguentava mais tanto sofrimento, minha única vontade era morrer.

Corri atrás de tudo que fosse possível para me tirar daquele estado depressivo. Por ser médica, conhecia os melhores especialistas na área, decidi, então, procurá-los. Comecei a fazer múltiplos tratamentos com um psiquiatra clínico, um psicoterapeuta de apoio e um psicanalista.

O psiquiatra clínico prescrevia os medicamentos de que eu precisava, o psicoterapeuta, por meio de conversas, me ajudava a melhorar a minha autoestima; o psicanalista, por sua vez, atuava no sentido de aprofundar meu autoconhecimento. Eu falava, falava... com o auxílio dele, eu interpretava sonhos, ficava por horas associando ideias.

Eu esperava que os recursos da medicina pudessem me tirar daquele sofrimento e fazia tudo o que estivesse ao meu alcance. Gastei muito dinheiro com todo tipo de tratamento que fosse de conhecimento científico, porque eu precisava da cura para o meu sofrimento.

Um dia, recebi uma ligação. Era um psiquiatra que se identificou como colega do psiquiatra que me atendia. O motivo da ligação era uma má notícia que ele tinha para me dar. “Má notícia? O que pode piorar a minha situação se já vivo a própria má notícia”? — pensei.

E ele então me disse: “Seu psiquiatra infelizmente se suicidou”. Naquele momento, fiquei sem reação, não soube o que pensar na hora. Meu Deus! Parecia que era o fim de tudo para mim.

Com esse acontecimento, me senti ainda mais desesperançosa. Se quem estava tentando me ajudar não viu saída para o seu próprio sofrimento, então o que seria de mim?

Lembrei-me de que em uma das consultas, que ocorrera naquela mesma semana desse fatídico incidente, quando eu disse que tinha vontade de morrer, o meu psiquiatra havia me perguntado como eu faria para me suicidar. Eu contei para ele como faria, que seria da forma como outros colegas haviam se matado, na época. Ele se suicidou exatamente do mesmo jeito. Fiquei pasma!

O psicoterapeuta que me atendia seguia a abordagem Rogeriana, conhecida como a terapia centrada no cliente, desenvolvida por Carl Rogers durante os anos 1940 e 1950. Nesse tipo de abordagem, há uma maior abertura ao diálogo entre analista e cliente, por isso conversávamos muito. Ele também se tratava com um outro colega psiquiatra, tomava antidepressivos e fazia sessões de psicanálise para se tratar de depressão.

Certo dia ele havia me falado que a depressão era vista como um monstro, um gigante, e a comparou fazendo alusão à história de Davi, que havia vencido o gigante com uma pequena pedra.

A depressão para mim era algo tão difícil, que perguntei a ele naquela oportunidade: “Mas, e você, consegue vencer a depressão?” Ele desconversou, voltando a falar de mim: “Você ainda não tem elementos suficientes para se defender”. Eu insisti: “E você, tem?” Ele ficou quieto, parece que não teve o que me responder.

Acredito que a partir daí ele tenha parado para refletir em sua situação, em sua impotência perante a própria depressão.

Uma triste realidade

O suicídio no meio médico não é algo muito divulgado, mas basta fazer uma busca rápida na internet para encontrar dados extremamente alarmantes. A incidência de suicídio é três vezes maior entre médicos, em comparação à população em geral.

Entre as especialidades que concentram o maior número de casos de suicídio, está, em primeiro lugar, a anestesiologia, até pela facilidade de acesso a drogas letais; e, em segundo lugar, está a psiquiatria, seguida pelas demais especialidades.

Entre os estudantes de medicina, depois dos acidentes, o suicídio é a causa mais comum de morte. Na faculdade, eles vivem uma realidade muito estressante, enfrentam muitas horas de estudo, de prática médica e não têm tempo para se dedicar à família, aos amigos nem tampouco a um relacionamento amoroso.

A cobrança exterior é forte, mas a interior acaba sendo maior ainda. De uma hora para outra, deixa-se de ser um simples estudante para se tornar um profissional com muita responsabilidade. A expectativa que se cria de um médico é enorme, todavia existe um limite em que sua atuação pode ir; é importante ter-se consciência de que ele não tem poder para tudo, há muita coisa que foge às suas capacidades.

O assunto suicídio, na população em geral, é um tabu, entre os médicos, muitas vezes, a situação não é diferente. A profissão é muito estressante, lida-se com o sofrimento e a morte diariamente. São muitas horas de trabalho, plantões e estudos. Dificilmente se consegue manter um equilíbrio entre a vida profissional e o lazer em família, por exemplo.

O acesso a drogas letais também é fácil e o médico possui o conhecimento do que pode levar a óbito, de forma rápida e indolor. Por isso, é mais difícil haver “tentativas” de suicídio, pois, quando o profissional da medicina decide se matar, ele sabe exatamente o que precisa fazer para tirar sua própria vida.

Há também o estigma de que o médico é um “super-herói”, que precisa ser perfeito o tempo todo, que não pode falhar.

O médico, muitas vezes, carrega o peso de sustentar essa imagem criada pela sociedade, como se não possuísse a fragilidade humana como qualquer outro ser humano. Mas a verdade é que o médico é tão vulnerável ao sofrimento quanto as demais pessoas.

Quando aquele psiquiatra me ligou para dar a notícia do suicídio do meu médico, tentou me tranquilizar, disse que estava assumindo os pacientes do colega e que poderia acompanhar o meu caso.

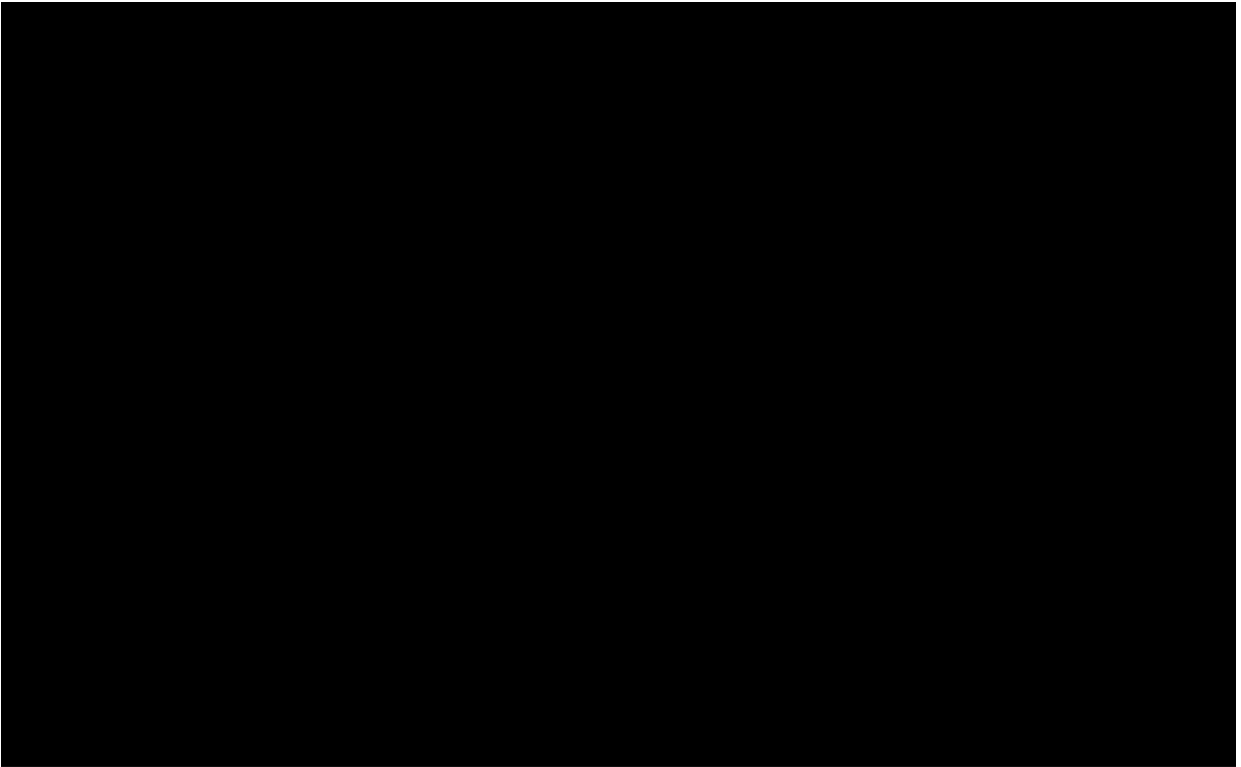
Comecei, então, o tratamento com ele. Eu levava a sério as consultas, tanto é que ia quatro vezes por semana ao seu consultório, me esforcei muito nos quatro anos de tratamento. Todavia, eu não percebia nenhuma melhora em mim...

Restavam duas opções para mim: conviver com a depressão, aceitar que a cura não existe e apenas sobreviver; ou seguir o exemplo do meu psiquiatra e entrar para a triste estatística de médicos suicidas.

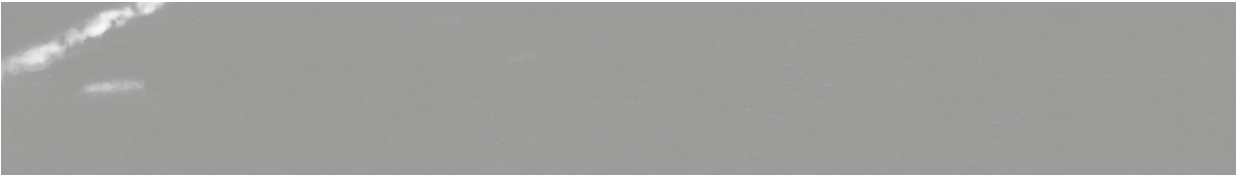


* Fonte: reportagem de Sibeles Oliveira, publicada em 23/04/18. Disponível em: tab.uol.com.br/medicos-suicidio/#os-medicos-estao-doentes

** Para referências sobre as informações citadas neste capítulo, consulte a bibliografia na página 133 deste livro.



Capítulo 5 À PROCURA DE MUDANÇA



À PROCURA DE MUDANÇA

A busca por respostas

Meus avós eram budistas, tinham altares e faziam oferendas para imagens em suas casas; já meus pais não seguiam nenhuma religião. As tradições religiosas se perderam em minha casa, mas eu sempre acreditei em Deus.

Na minha época, havia o ensino religioso nas escolas públicas do Brasil, por isso aprendi sobre os dogmas católicos com padres, que eram os responsáveis por essa matéria. Fiz catequese, primeira comunhão e costumava ir à missa todos os domingos.

Em meio ao meu sofrimento, busquei ajuda nas mais diferentes religiões, ciências e filosofias que pudessem me curar da depressão.

Li dezenas de livros de autoajuda e livros de várias religiões. Eu devorava os livros de Sigmund Freud e gostava muito dos pensamentos de Carl Jung. Minha estante era lotada, porém o conhecimento dos pensadores não me tirava daquele terrível estado depressivo.

Quando passei a sofrer com a depressão, primeiramente fui à Igreja Católica, já que o catolicismo era a religião que eu havia praticado em minha juventude. Alguns padres franciscanos, que eram os que eu mais admirava, me benziavam, rezavam para que eu saísse da depressão, mas, mesmo com tudo isso, não melhorei em nada.

Nessa busca constante de um alívio para a dor da minha alma, passei a frequentar assiduamente uma igreja evangélica, de classe média, onde os cultos eram regados a emoção, músicas bonitas e o pastor pregava a mensagem usando palavras muito rebuscadas. Alguns que congregavam ali, quase sempre as mesmas pessoas de classe média, organizavam eventos

internos, jantares entre o grupo social, faziam apresentações do coral, realizavam acampamentos para os jovens da congregação, entre outras atividades.

O pastor me atendia em seu escritório, me escutava por horas, como um psicólogo, mas não me dava nenhuma orientação que pudesse mudar minha vida, praticamente ele só ficava me ouvindo. Os poucos conselhos que me deu eram sempre no sentido de aceitar o sofrimento. E eu o ajudava a organizar sua tese de pós-graduação em Teologia.

Eu procurava participar ativamente da igreja, levava os meus filhos na escola dominical e até integrei um grupo de senhoras intercessoras. Mesmo tão engajada com as atividades da igreja, eu continuava sofrendo, me afundando cada vez mais na depressão.

Como parte do meu tratamento da depressão, comecei a passar em um psicólogo. Após algumas consultas, ele me indicou que conhecesse a seita oriental que ele frequentava, onde davam “passes”. Era uma mistura de budismo com espiritismo. Nessa seita, os líderes diziam que através da palma da mão do intercessor irradiaria a luz divina sobre mim, mas eu permanecia na escuridão mesmo depois de diversas dessas sessões.

Pratiquei meditação, a fim de acalmar minha alma, mas eu tinha crises de pânico no meio das meditações. Meditar, portanto, não me ajudava em absolutamente nada.

A convite de um parente, fui a uma associação espírita kardecista, frequentada só por médicos. Lá me disseram que eu tinha uma mediunidade que eu precisava desenvolver e que, por isso, eu estava tendo ataques de pânico. Segundo eles, a falange Bezerra de Menezes queria entrar em contato comigo, então eu deveria desenvolver essa mediunidade e tomar vários passes.

Me deram nove livros sobre o pensamento espírita. Eu sempre tive o hábito de ler, e, acreditando que aquilo poderia me ajudar a sair daquele sofrimento, eu li todos os nove livros. Mas nada mudou em mim. Mesmo assim, decidi dar mais uma chance e voltei nesse centro espírita.

Ao chegar lá, sentei-me em uma das primeiras fileiras de cadeiras. À frente, uma mesa branca, comandada pelo médium responsável pelo lugar. Ele foi falar comigo, perguntou o que estava acontecendo. Comecei a falar e, de repente, um espírito incorporou em uma pessoa que estava sentada lá no fundo da sala. Esse espírito começou a gritar e a me xingar. Dizia que eu o havia traído, que eu era isso e aquilo. Eu nem olhei para ver o que era, tamanho meu espanto. Fiquei chocada, foi horrível! Saí de lá mais abalada ainda, pior do que estava. Não voltei nunca mais a esse centro.

Nada colaborava

A essa altura, eu já havia saído da casa da minha irmã e alugado um pequeno apartamento para morar com meus filhos. Eles brigavam muito uns com os outros. Um dia uma vizinha bateu à minha porta e me contou que, enquanto eu trabalhava, meus filhos estavam “se acabando” dentro do apartamento.

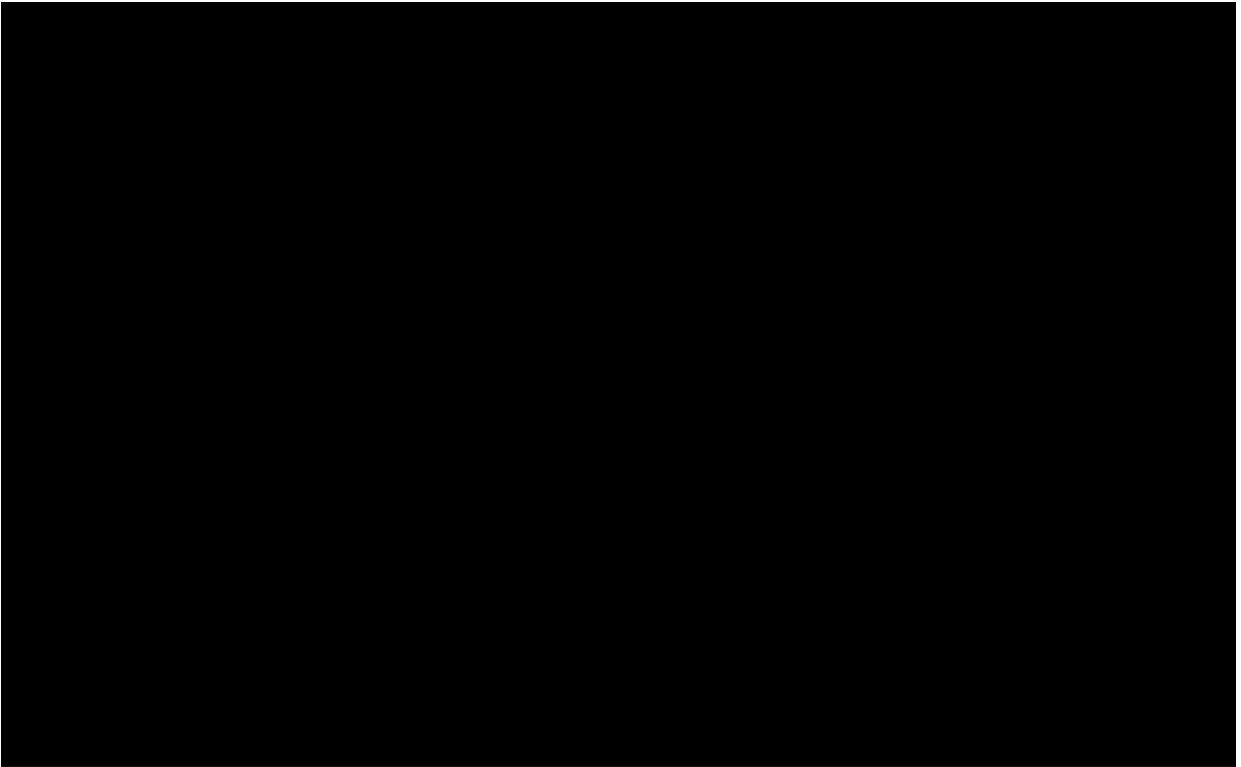
Uma das minhas filhas gritava pela janela: “Meu irmão quer me matar!” A outra batia as portas. O Guilherme chegava a quebrar portas.

Chegaram a discutir algumas vezes com o proprietário do apartamento onde morávamos quando ele sugeria reajustar o aluguel. Iam pedir dinheiro ao pai, explicando a dificuldade financeira pela qual passávamos.

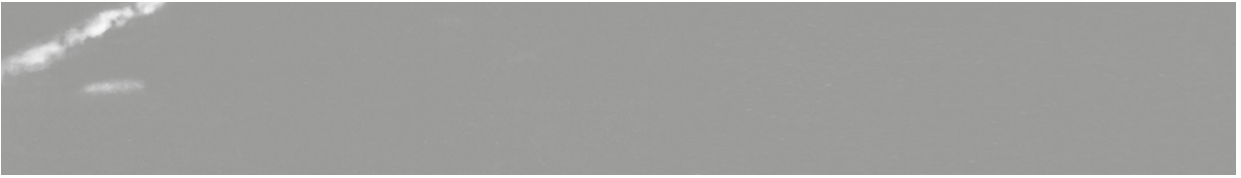
Ainda muito jovens, tiveram que encarar muitos desafios e batiam de frente com quem precisasse. Era uma gritaria dentro de casa. Eles não sabiam como lidar com tamanho sofrimento, e eu, por outro lado, não encontrava forças para cuidar deles.

Que vergonha, e que tristeza! Eram adolescentes crescendo revoltados com aquela situação em nossa família, e descontando suas angústias nos outros e em si mesmos. Enquanto isso, meus ataques de pânico ficavam cada vez mais intensos. Nada, absolutamente nada, me tirava daquele inferno.





Capítulo 6
ESPERANÇA ATRAVÉS DO
RÁDIO



ESPERANÇA ATRAVÉS DO RÁDIO

Fechada no escuro do meu quarto, a alternativa que me restava era escutar o radinho de pilha que eu tinha ganhado da minha mãe. Eu deixava-o junto ao meu travesseiro.

Um dia, mudando de estação, acabei ouvindo uma oração em alguma rádio que sintonizei ao acaso. Achei aquela oração diferente das que eu estava acostumada a ouvir, e resolvi anotar o endereço do local mencionado naquele programa, sem sequer entender direito do que se tratava.

No dia seguinte, fui até àquele endereço, localizado em uma rua do bairro de Pinheiros. Na fachada desse local não tinha nenhuma placa, pois o imóvel estava em reforma. Mesmo assim, entrei no estabelecimento e vi que era uma igreja, um lugar bem simples, com bancos de madeira e alguns ventiladores. Sentei-me em um dos bancos e fiquei ali assistindo ao culto. As coisas que o pastor falava eu nunca tinha ouvido em nenhum outro lugar. Ele não apenas falava de Jesus, mas falava dEle como alguém com quem tinha muita intimidade, com quem ele convivia de perto e se relacionava a todo instante. Lembro-me, ainda, que o pastor também explicou sobre o mal que causa toda sorte de sofrimento na vida das pessoas.

Estranhei tudo aquilo, e, quando voltei para casa, comentei com o Guilherme sobre o que tinha ouvido naquela igreja. “Eu quero ir lá com você, mãe” — ele me respondeu.

No dia seguinte, lá fomos nós dois. No final do culto que assistimos, meu filho comentou: “Mãe, o pastor falou tudo o que está acontecendo na nossa vida!” Eu, com minha prepotência, falei para ele: “Isso aqui é uma catarse emocional, uma hipnose coletiva, tudo muito estranho. Eu que estou mal, vou ficar pior ainda. A gente não vai mais voltar aqui!”

Meu filho, criança àquela época, com pureza e sem preconceitos, naquele momento me disse algo que mudaria minha vida: “Mãe, você não percebeu que, depois da oração, você parou de chorar?”

Não, eu não tinha percebido. Eu, que não parava de chorar dia e noite, não me dei conta que aquela oração havia estancado as minhas lágrimas.

Tive que dar o braço a torcer, colocar o meu orgulho de lado e reconhecer que ali naquele lugar simples, com um pastor que falava com muitos erros de português, havia começado a minha cura. Uma luz pequenininha, mas era uma luz para a escuridão em que me encontrava.

A raiz da depressão

Passei a frequentar aquela igreja todos os dias. A essa altura, eu já sabia se tratar da Igreja Universal do Reino de Deus. Eu tinha muitos preconceitos e vergonha de que alguém me visse entrando naquele lugar.

O que iam pensar de mim? Eu, formada em medicina pela USP, com algum *status* social, o que estaria fazendo em uma igreja frequentada pelos considerados “desprezados” pela sociedade? — pensava.

Era uma época em que a Igreja Universal estava sendo muito perseguida, alvo de muitas reportagens difamatórias e mentirosas veiculadas pela mídia. Mas o que eu recebia ali nos cultos era único, transformador, sobrenatural. Era o que eu não tinha recebido em lugar nenhum. Era o que eu precisava e que estava mudando a minha vida.

O pastor sempre me atendia com muito carinho, sem saber quem eu era e o que fazia. Ele tratava bem não só a mim, mas a todos que o procuravam pedindo ajuda espiritual.

Quando eu morava no interior, por ser médica e fazer parte de uma elite da cidade, era sempre tratada de forma diferenciada pelas pessoas. Por exemplo, eu não pegava fila em banco, em eventos sempre reservavam para mim lugares privilegiados, entre outras bajulações. Mas confesso que eu não gostava disso.

Na Igreja Universal, entretanto, para ser atendida pelo pastor, eu pegava a fila como todos. Não havia prioridade ou qualquer tipo de tratamento diferenciado, todos ali eram igualmente especiais.

Ali entrava todo tipo de gente: mendigos cheirando mal, prostitutas, viciados etc., pessoas que jamais se sentiriam à vontade para entrar pelas portas de outras igrejas que eu frequentava anteriormente que, na verdade, pareciam mais clubes sociais do que igrejas.

Na Universal, todos eram bem recebidos e ajudados, ninguém era julgado por estar malvestido ou por qualquer outro motivo. “Jesus era assim, andava entre os desprezados, se Ele estivesse como homem na Terra agora, estaria aqui nessa igreja. Aqui está a Verdade”, cheguei a essa conclusão após algum tempo frequentando a Universal.

Na igreja que eu costumava frequentar pregava-se uma mensagem muito rebuscada, o pastor falava, por exemplo, do “cristo ressurreto”. Todos os movimentos e projetos giravam em torno dos mesmos membros, com eventos sociais para as famílias que ali congregavam. Essa igreja funcionava às quintas-feiras, para um culto à noite; e, aos domingos, para um culto de manhã e outro no final da tarde.

Na Universal, ouvi uma mensagem simples, no nível que todas as pessoas pudessem entender. O pastor falava, por exemplo: “Jesus está vivo!”. Os membros da Universal saíam às ruas, subiam as favelas, visitavam os hospitais, presídios, iam nos lugares mais ermos, feios e sujos, procurando ganhar as almas aflitas e desesperadas. A Igreja ficava aberta todos os dias, praticamente 24 horas, como um verdadeiro pronto-socorro espiritual.

Quando terminava o culto na Igreja Universal, eu via que o pastor continuava lá atendendo as pessoas. Depois, quando eu já estava em casa, via o mesmo pastor que ministrara o culto fazendo programa ao vivo na televisão, e algumas vezes percebia que ele emendava com um programa de rádio, já na madrugada. Os pastores da Universal trabalhavam incansavelmente!

O pastor da Universal que eu comecei a frequentar me ajudou demais, sempre me orientava com sabedoria. Ao descobrir tanta coisa a respeito de Deus, percebi que eu não sabia era nada! Esse pastor falava comigo com muita franqueza, às vezes de forma até um pouco rude: “A senhora não para de chorar... não deixa Deus agir! Está na hora de esquecer seu ex-marido. Ele tem ocupado o primeiro lugar na vida da senhora, como se fosse um deus. Esse lugar deve pertencer apenas ao Senhor Jesus”.

Para mim, era novidade a maneira como o pastor dizia que Deus agia: através da fé e entrega total do ser humano a Ele. Eu tinha que me permitir depender de Deus em tudo.

Eu percebia que o pastor tinha muita vontade de que eu entendesse o mundo espiritual, o Reino de Deus, porque estava acostumada só com a Ciência, nada entendia das coisas espirituais. A intenção do pastor era sincera em me ajudar, ele não estava preocupado em me agradar, mas ensinar o que eu precisava para mudar de vida.

Expliquei a ele minha situação, falei sobre a depressão em que me encontrava. Ele disse que havia um mal em minha vida. “Como assim? Não pode ser, eu sou uma pessoa boa, cristã, frequento uma igreja evangélica tradicional com assiduidade (ainda me considerava membro da outra igreja, mesmo já estando participando dos cultos da Universal diariamente), participo de um grupo de oração de intercessão de senhoras, como pode haver uma força do mal em mim?” — indaguei-o.

“Senhora, olha a sua vida. É só olhar que dá para saber que o mal está agindo na vida da senhora!” — ele disse. E então foi me explicando sobre a existência do mal, que era ele o responsável por toda a desgraça que eu estava vivendo. Ele disse que eu precisaria lutar contra esse mal, para então me ver livre de todo aquele sofrimento.

Como tudo isso era muita novidade para mim, fui conversar com meu antigo pastor, naquela igreja evangélica tradicional que eu já não frequentava mais. Perguntei a ele se realmente havia um mal responsável pelo meu estado depressivo. Ele me disse que não havia, e que a preocupação dele não era ensinar sobre o mal, e sim sobre Jesus. Eu o questionei: “Mas na Bíblia

mostra Jesus expulsando demônios...” Ao que ele respondeu: “Aqui a gente não glorifica o mal”, como se falando do mal estivesse o exaltando. “Aqui a gente se preocupa em glorificar a Jesus”, ele finalizou.

Eu ainda insisti: “Mas eu tenho um mal ou não?”, e ele respondeu: “Não, a senhora frequenta aqui, e quem frequenta aqui não é tocado pelo mal”. O pastor ainda me considerava membro daquela igreja, mesmo eu dizendo que estava frequentando outra.

Parei para pensar e percebi que, naquele grupo de senhoras daquela igreja que eu frequentava, a maioria tinha depressão ou algum problema grave. Além disso, elas acreditavam que os sofrimentos tinham que ser aceitos, pois seriam da vontade de Deus.

Uma das senhoras tentou me consolar um dia, me falou assim: “Você está sofrendo, mas imagine que Jesus sofreu mais ainda, quando foi pregado na cruz. Cada um tem uma cruz para carregar”.

Já na Igreja Universal era pregado o oposto: que nós deveríamos nos revoltar contra a situação de sofrimento causada pelo mal e lutar contra ele.

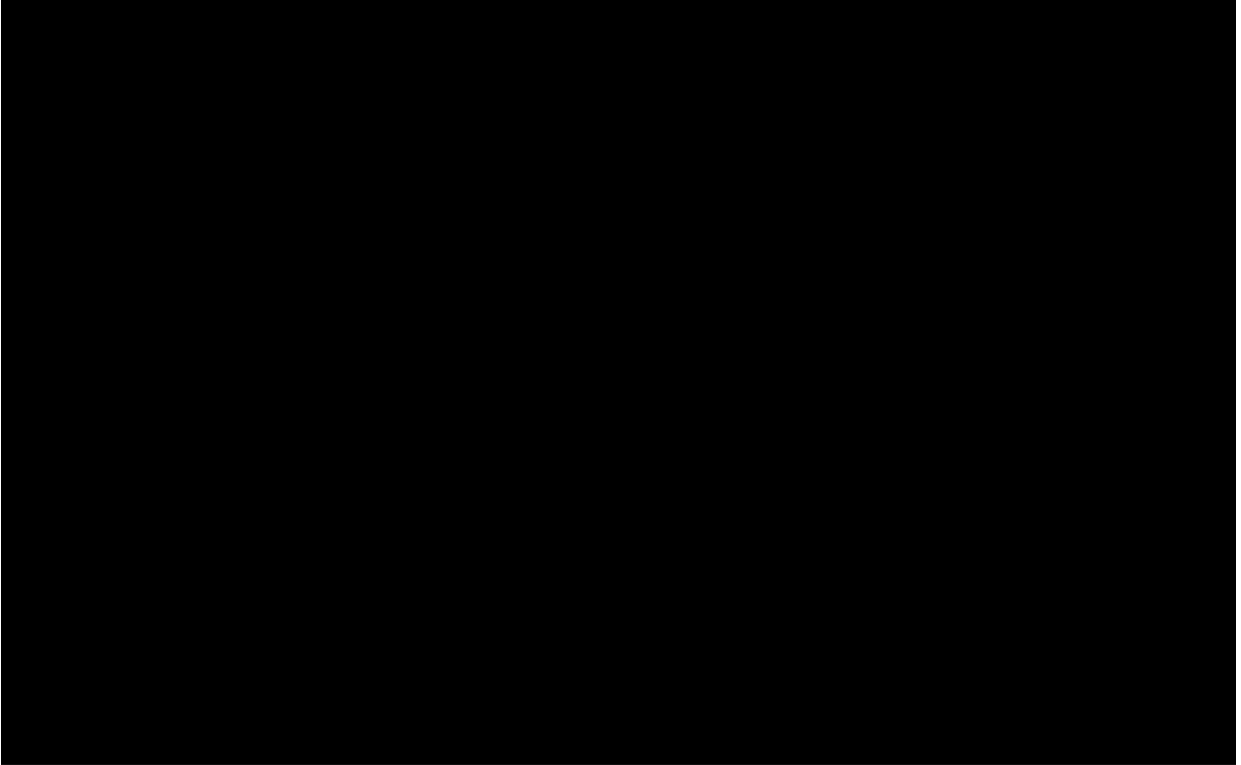
E não sede conformados com este mundo, mas sede transformados pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável, e perfeita vontade de Deus.

Romanos 12.2

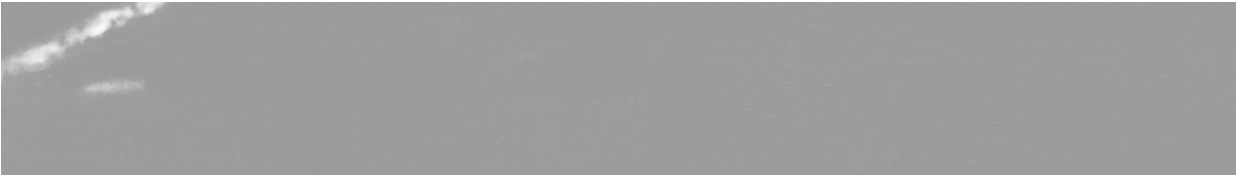
Para mim, ficou claro que eu deveria me revoltar contra o mal, buscar o Espírito Santo e me abrigar no Reino de Deus. Um Reino que não é só no céu, após a morte, mas que começa aqui na Terra, e que está acessível agora, para todos que O quiserem receber.

Eu poderia e iria me curar da depressão e ser feliz como nunca tinha sido.





Capítulo 7
A "LARGADA"



A “LARGADA”

“**Q**uem aqui já foi traído?” — o pastor perguntou em um dos cultos da igreja.

Muitas pessoas levantaram a mão, o que me surpreendeu, pois eu tinha muita vergonha disso, e as pessoas ali se sentiam à vontade para se expressar.

Mas o que nunca vou esquecer foi a reação de uma mulher que, balançando o braço, disse: “Eu aqui, pastor, eu fui traída e largada na frente do altar!”

Eu tinha tanta vergonha desse fato que pensei: “Como essa mulher tem coragem de falar assim? Ainda por cima usar uma palavra tão desprezível como ‘largada’... Ela não fica nem sem graça de falar desse jeito!”

Os cultos eram sempre assim, as pessoas sentiam-se à vontade pelo modo que determinados assuntos — que para mim seriam delicados de abordar — eram tratados abertamente.

Nos outros lugares por onde passei, assuntos como traição, suicídio, morte, aborto, mágoas, vícios, entre outros, eram tabus. Evitava-se falar sobre tudo isso, e, quando mencionados, era com o maior sigilo, mantendo as pessoas envolvidas no anonimato.

“Venha aqui na frente quem já teve ou ainda tem vontade de morrer. Você que já tentou o suicídio, você que foi humilhado, desprezado, traído. Você que sente ódio ou mágoa de alguém que te fez mal. Venha aqui perto do altar” — o pastor fez esse convite em um dos cultos.

Eu fiquei quietinha lá no meu lugar, não tinha coragem de sair dali, não queria que ninguém soubesse do que eu havia passado, que eu havia sido traída e nem o que ainda estava sentindo.

Sem se importarem com o que os outros iriam pensar, muitos se levantaram dos seus lugares e foram passando pelos corredores da Igreja. A frente do altar ficou cheia de gente.

Ver essas pessoas sem terem vergonha de assumir aquilo que lhes havia acontecido ou aquilo pelo que ainda estavam passando era um verdadeiro tratamento para mim. Eu aprendia muito com elas!

Eu precisava ser assim também, com a mesma simplicidade e coragem daquelas pessoas, não ter vergonha de assumir e enfrentar tudo de ruim que havia passado e continuava vivendo.

Eu tive que aprender

Na psicologia, muito se fala a respeito do Modelo de Sofrimento de Kübler-Ross, proposto em 1969 pela psiquiatra suíça Elisabeth Kübler-Ross, que descreve os cinco estágios do luto, vividos pelo indivíduo que teve qualquer forma de perda pessoal significativa, como uma morte ou um divórcio, por exemplo. Esses estágios seriam: negação, raiva, negociação, depressão e aceitação.

A pessoa não necessariamente teria que passar por todos os cinco estágios, talvez por apenas alguns deles (não necessariamente nessa ordem citada). O fato é que viveria esses estágios e, entre um e outro, sempre demandaria um tempo, ou seja, poderia demorar até que se atingisse a raiva ou a aceitação, por exemplo.

Na Igreja, vi que a forma como as pessoas reagiam ia muito além e superava as fases que aprendi na psicologia, de forma objetiva e transformadora. Elas aprendiam a lidar com as perdas e os fracassos, não apenas assumindo o que haviam vivido, mas se revoltando contra o sofrimento e enfrentando-o.

Percebi que enquanto nos tratamentos de psicanálise o paciente fica anos analisando o que passou, na Igreja Universal era falado para abandonar o passado e olhar só para frente. Simples assim!

Quando as pessoas chegaram à frente do altar naquele dia, o pastor disse: “Jesus também foi traído, desprezado, humilhado, injustiçado, odiado,

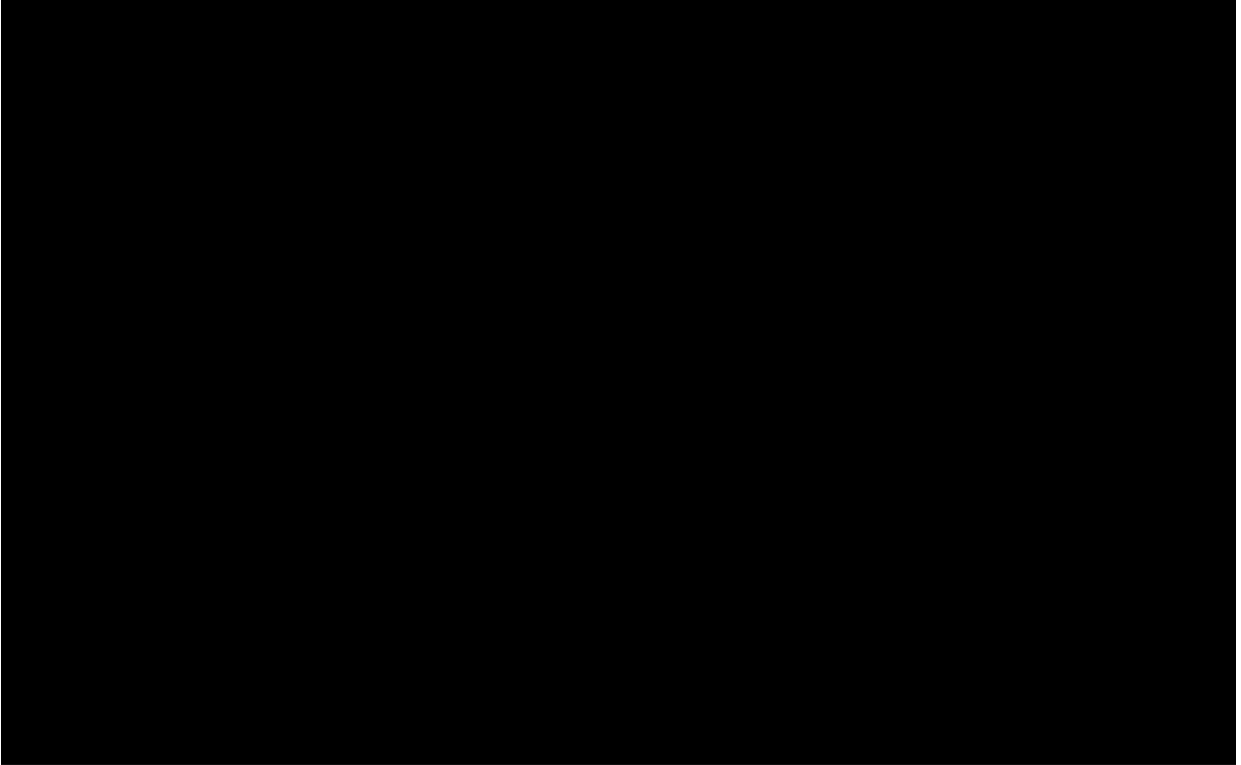
maltratado, rejeitado. Ele passou por muito mais do que qualquer um de nós, por isso entende o que você está vivendo. Mas o que Ele fez? Ele perdoou e ainda se entregou pelo ser humano, que fez tanto mal a Ele.” — e continuou: “Da mesma forma, você tem que perdoar quem te feriu, tirar a mágoa do seu coração e seguir em frente”.

Eram essas e muitas outras palavras sábias que eu e aquelas pessoas aprendíamos. Não tínhamos que ter vergonha de termos sido rejeitadas, desprezadas, menosprezadas ou seja lá o que tivéssemos sofrido.

Tínhamos que entender que o ser humano era falho mesmo e que é Deus quem cura. Precisávamos aprender a nos livrar dos sentimentos ruins que nos acometiam, perdoar, e não ficar mais vivendo o passado, mas enterrá-lo e olharmos só para frente, como havia ensinado o pastor.

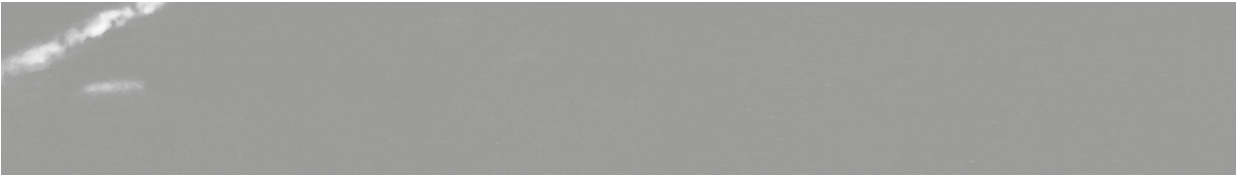
Entendi que, nesse processo de cura, o básico era que deveríamos nos humilhar perante a Deus, nos submeter a entendê-Lo e renovar os nossos pensamentos com a Palavra dEle.





Capítulo 8

AS ARMAS



AS ARMAS

Por mais que tudo fosse novo e diferente, não havia como negar que eu estava melhor depois das orações que recebia e do que estava aprendendo na Igreja.

Certo dia, eu estava com muita dor no peito, semelhante à dor de angina. Era uma dor emocional e, com ela, uma tristeza profunda na alma havia se manifestado fisicamente, e eu me sentia como se houvesse algo fincado no meu coração. A dor era intensa, profunda, e todo o meu corpo ficava dolorido.

Resolvi ir à igreja. Era um domingo, quando acontecem os cultos de busca ao Espírito Santo, com louvor e estudo da Palavra de Deus. Porém, naquele dia, o pastor começou a reunião com uma oração de libertação. Inspirado por Deus, parecia que ele sabia o que estava acontecendo dentro de mim. Durante a oração, ele disse: “Espírito imundo que está nessa mulher, tire as suas patas que estão fincadas no coração dela!”

Na mesma hora, aquela opressão que havia em mim desapareceu. Realmente aquilo que estava fincado no meu peito havia sido arrancado e a dor passou imediatamente. Senti um alívio inexplicável. O problema era mesmo espiritual.

Entendi que havia um causador do meu sofrimento e eu precisava lutar contra ele. Mas como eu faria isso? Quais armas espirituais eu poderia utilizar?

O Nome de Jesus

Nos cultos, aprendi que existia uma autoridade maior, que era o Nome de Jesus. A esse nome todo espírito maligno tinha que obedecer.

Cito aqui alguns versículos que expressam o poder do Nome de Jesus:

Por isso, também Deus o exaltou soberanamente, e lhe deu um nome que é sobre todo o nome; para que ao nome de Jesus se dobre todo o joelho dos que estão nos Céus, e na terra, e debaixo da terra, e toda a língua confesse que Jesus Cristo é o Senhor, para glória de Deus-Pai.

Filipenses 2.9-11

E tudo quanto pedirdes em Meu nome eu o farei, para que o Pai seja glorificado no Filho. Se pedirdes alguma coisa em meu nome, Eu o farei.

João 14.13-14

Não tenho prata nem ouro; mas o que tenho isto te dou. Em Nome de Jesus Cristo, o Nazareno, levanta-te e anda. E tomando-o pela mão direita, o levantou, e logo os seus pés e artelhos se firmaram.

Atos 3.6-7

E pela fé no Seu Nome fez o Seu Nome fortalecer a este que vedes e conheceis; sim, a fé que vem por ele, deu a este, na presença de todos vós, esta perfeita saúde.

Atos 3.16

E isto fez ela por muitos dias. Mas Paulo, perturbado, voltou-se e disse ao espírito: Em Nome de Jesus Cristo, te mando que saias dela. E na mesma hora saiu.

Atos 16.18

Até agora nada pedistes em Meu Nome; pedi, e recebereis, para que o vosso gozo se cumpra.

João 16.24

E tudo quanto pedirdes em Meu Nome Eu o farei, para que o Pai seja glorificado no Filho.

João 14.13

*Estes, porém, foram escritos para que creiais que Jesus é o
Cristo, o Filho de Deus, e para que, crendo, tenhais vida
em Seu Nome.*

João 20.31

*Porque, onde estiverem dois ou três reunidos em Meu
Nome, aí estou Eu no meio deles.*

Mateus 18.20

*E, quanto fizerdes por palavras ou por obras, fazei tudo em
Nome do Senhor Jesus, dando por Ele graças a Deus-Pai.*

Colossenses 3.17

Depois que entendi o poder do Nome de Jesus, passei a usá-lo na prática, como uma arma poderosa na minha luta contra o mal. Participava das reuniões de libertação da Igreja, e, quando estava sozinha, continuava a “guerrear”.

Quando vinham os ataques de pânico, eu já sabia como me defender, ou melhor, como atacar: “Eu sei que você está aí, espírito maligno, sai agora em Nome de Jesus!” E continuava nessa luta contra o mal, até que ele saísse. E saía. E passavam as minhas crises.

A oração

Durante a minha vida, aprendi diversos tipos de orações: algumas que era preciso decorar e repetir várias vezes, orações utilizando palavras bonitas e rebuscadas, entre outras. Entendi, porém, que sendo Deus alguém que está a nosso alcance, devemos falar com Ele assim como falamos com um amigo, mas claro, com reverência, e usando o intelecto, não repetindo palavras vazias sem se dar conta do que está dizendo.

Orar é isso, é falar com Deus, do nosso jeito, sem ter que se atentar em usar as palavras certas, mas se preocupando exclusivamente em ser sincero naquilo que dizemos.

Na oração, devemos derramar a nossa alma, expor o que estamos sentindo no nosso interior, entregar para Deus aquilo que nos aflige, todas as nossas preocupações e ansiedades, crendo que Ele está sempre de ouvidos abertos para nos ouvir.

Ele nos conhece no nosso mais íntimo, sabe o que se passa em nossa mente antes mesmo de abirmos a nossa boca, como Jesus ensina em Mateus 6.6-8: *“Mas tu, quando orares, entra no teu aposento e, fechando a tua porta, ora a teu Pai que está em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará publicamente. E, orando, não useis de vãs repetições, como os gentios, que pensam que por muito falarem serão ouvidos. Não vos assemelheis, pois, a eles; porque vosso Pai sabe o que vos é necessário, antes de vós Lho pedirdes.”*

O jejum

Aprendi também a importância do jejum. Jejuar é dedicar um período para alimentar não o corpo, mas o espírito. Para isso, é necessário abster-se de alimentos e distrações, com o objetivo de focar no relacionamento com Deus. Não é necessário ter que ficar sem trabalhar ou estudar; mas, mesmo realizando atividades, é preciso dedicar esse momento a Deus, permanecendo em espírito de oração.

O jejum é mais uma arma poderosa contra as forças do mal, como o próprio Senhor Jesus explicou: *“Mas esta casta não se expulsa senão por oração e jejum”* (Mateus 17.21).

A leitura da Bíblia

Ler a Bíblia é essencial para que tenhamos fé. Aprendi que é por meio da Palavra de Deus que alcançamos a fé, por isso passei a ler os versículos e a meditar neles diariamente.

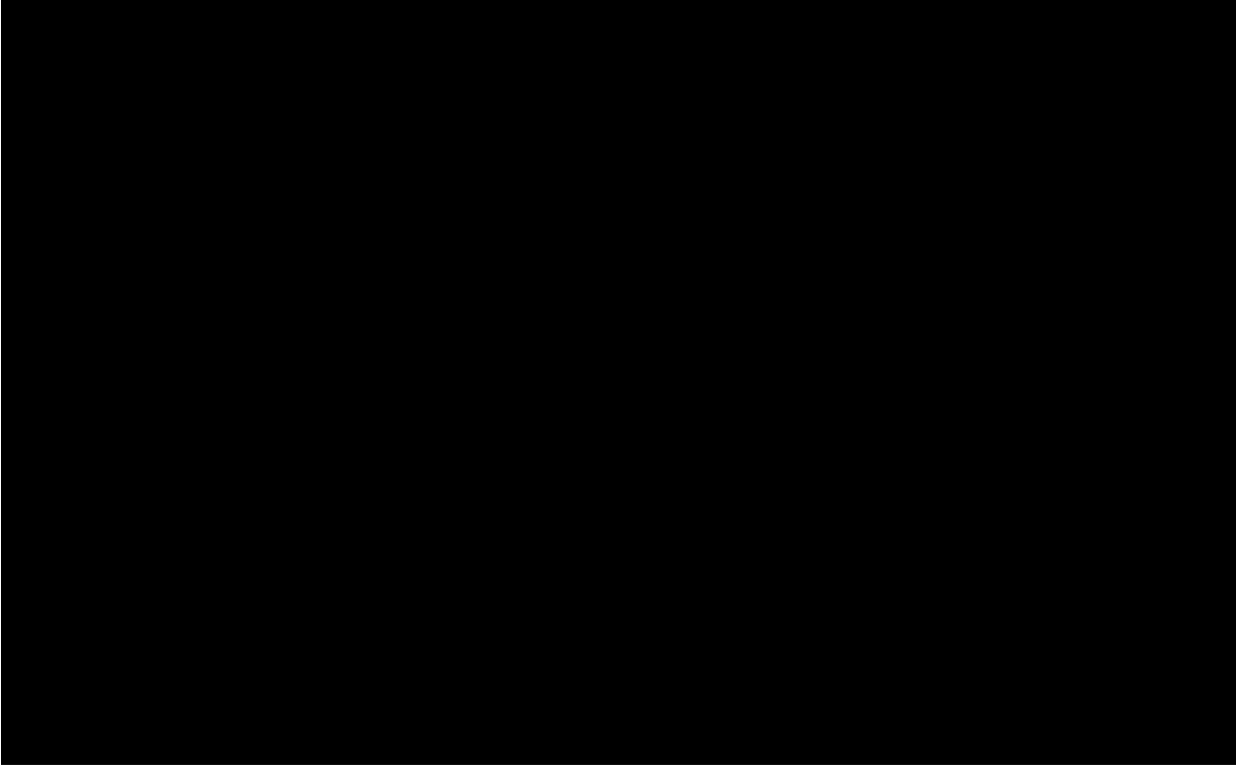
Para tudo que eu tinha que fazer, eu lia a Bíblia, e Deus me orientava como agir, por meio da Sua Palavra, me dava forças, me animava. Era a Palavra dEle que “saía do papel” e falava comigo.

Comecei a usar todas essas armas espirituais, e os ataques de pânico foram diminuindo em duração e os intervalos entre eles se espaçando cada vez

mais. Quando aconteciam, eu já sabia como agir, eu não aceitava mais aquele mal em mim.

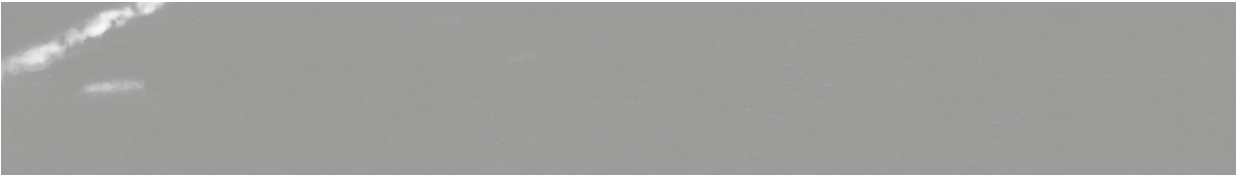
“Resisti ao diabo, e ele fugirá de vós”, está escrito em Tiago 4.7. Eu resisti, até que as crises não aconteceram mais. Eu, pelo poder do Nome de Jesus, por meio do jejum, da prática da oração e da meditação na Palavra de Deus, havia vencido o mal que me atormentava. Eu estava livre!





Capítulo 9

O QUE A CIÊNCIA IGNORA



O QUE A CIÊNCIA IGNORA

A Ciência ignora a existência dos espíritos malignos. Para muitos cientistas, pensar que o mal existe e que atua na vida das pessoas é coisa de gente ignorante, inculta. Eu costumava pensar assim, até vivenciar o que relatei nos capítulos anteriores.

Para a Ciência, quando o paciente apresenta problemas de ordem espiritual, é entendido como portador de uma doença psicossomática, que precisa de ajuda psiquiátrica e controle por medicação. Portanto, se a origem do problema é espiritual, o tratamento medicamentoso não leva à cura, conseguindo apenas administrar um pouco dos sintomas, como foi no meu caso.

Esse desconhecimento da existência das forças do mal só favorece a atuação delas, deixando caminho aberto para que destruam as nossas vidas.

Assim toda a sociedade está ingenuamente vulnerável para a ação dos espíritos malignos. E os que procuram alertar sobre a existência deles são perseguidos e classificados como pessoas ignorantes.

O mal não é aquela imagem que costumamos ver em desenhos e filmes: um ser vermelho, com rabo e um tridente. O mal é um espírito. E é esse espírito que causa toda sorte de males e destruição.

De que forma ele atua?

O mal se utiliza de diversas formas para atuar na vida das pessoas, sem que elas se deem conta de que é ele quem está agindo. Muitas vezes o indivíduo se engana, pensando que o responsável por seu sofrimento seria ele mesmo, sua “má sorte”, circunstâncias de sua vida e tudo o mais, menos o espírito maligno, pois este se faz passar por outras coisas e pessoas.

A seguir, vou explicar melhor sobre como o mal age, para que você possa identificar a atuação dele em sua vida ou de alguém conhecido, e então lutar contra ele.

Inspirando pensamentos

O espírito maligno inspira pensamentos. Sua voz, na mente humana, ecoa sempre com o objetivo de destruir, colocar para baixo, trazer sentimentos de inferioridade. É a voz da dúvida, do medo e da insegurança.

A voz maligna também é acusadora e faz a pessoa encher-se de culpa e se sentir a responsável por sua própria desgraça, quando, na verdade, a situação foi causada por essa força do mal.

Ela também faz o ser humano sentir ódio e mágoa de outras pessoas, com o objetivo claro de destruir o indivíduo que nutre esses sentimentos, levando muitas vezes ao desenvolvimento de doenças e causando a morte.

A morte, aliás, é o objetivo principal do mal. Ele quer levar quantos puder para o lugar de onde ele vem. Para isso, coloca na mente da pessoa que não há mais jeito para o caso dela. Não há saída nem luz no fim do túnel, não há Salvação. Eram esses pensamentos que me atormentavam e me faziam querer morrer, como se o suicídio fosse acabar com todo aquele sofrimento que eu vivia.

Utilizando outras pessoas

Outra estratégia do espírito maligno é usar pessoas para nos atingir. Ele usa a boca dessas pessoas com o mesmo objetivo: nos derrubar. Você talvez tenha ouvido palavras até de pessoas próximas, como a sua mãe, que disse: “você nunca vai ser alguém na vida”, ou quem sabe algum ex-namorado que falou: “você não vai ser feliz com mais ninguém”, e vê isso se cumprindo hoje na sua vida.

A verdade é que essas frases são acompanhadas desses espíritos malignos. A palavra tem poder, e, quando a pessoa está vulnerável, ela aceita, “abraça” o que ouviu, permitindo que essas forças atuem em sua vida, provocando toda sorte de males e destruição.

Com nossos olhos humanos, colocamos a culpa somente no outro pelo problema que estamos passando: “se não fosse ela ter feito aquilo”, “se eu tivesse nascido em outra família”, “ele é o culpado pelo que está acontecendo”, “foi porque ele me agrediu”, e assim conduzimos nossos pensamentos conforme a vontade do mal. E é dessa forma astuta que o espírito maligno se esconde por trás de coisas e pessoas.

Usando a própria Palavra de Deus

O diabo é conhecedor da Palavra de Deus, por isso a usa para enganar as pessoas. Foi assim quando tentou Jesus no deserto (Mateus 4).

Usando passagens da Bíblia, o diabo leva as pessoas a terem um entendimento errado e assim viverem de forma fracassada. É como no exemplo que dei daquela senhora que quis me confortar, dizendo que “cada um tem uma cruz para carregar”.

São pensamentos como esses que deixam as pessoas acomodadas e permitem que o mal atue em suas vidas, sem nunca se revoltar contra a péssima situação que estão vivendo.

Através das nossas emoções

Uma das maiores artimanhas do mal é se utilizar das emoções. Conhecedor dos cinco sentidos do ser humano, ele usa e abusa desses para que a pessoa aja pelo que ela sente. Aliás, ele tem inserido no mundo pensamentos como “siga a voz do seu coração”, e milhões de pessoas acabam seguindo essa ideia maligna, tomando péssimas decisões em suas vidas.

Eu mesma seguia esse conceito, e sofri muito por conta disso. Porque o coração do homem é enganoso e um terreno sem dono, nos leva a tomar atitudes impensadas, sem usar o raciocínio, apenas a emoção.

O resultado disso são as decisões erradas, os caminhos que levam para a destruição. Quando se ouve a voz do coração, na maior parte das vezes está se ouvindo a voz do mal.

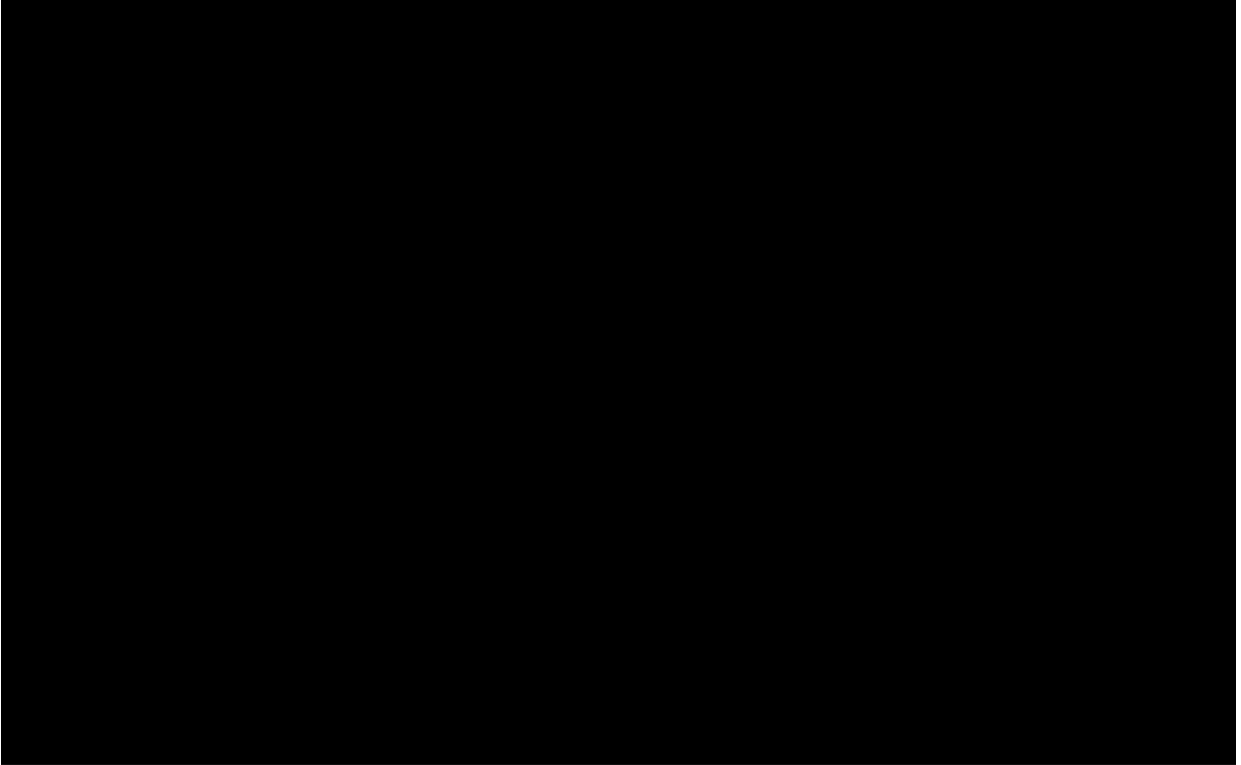
*Enganoso é o coração, mais do que todas as coisas, e
desesperadamente corrupto; quem o conhecerá?*

Jeremias 17.9

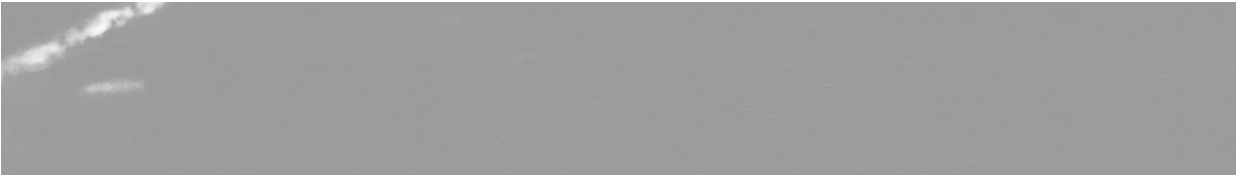
A maior estratégia do espírito maligno, portanto, é se utilizar de várias artimanhas astutas, (pensamentos, emoções, pessoas e situações) para se camuflar, e, dessa forma, fazer com que as pessoas ignorem sua existência. É assim que ele consegue agir a cada dia mais nesse mundo e destruir a vida de tantas pessoas.

Com esse conhecimento, fique alerta para identificar o mal e imediatamente expulsá-lo usando o Nome de Jesus.





Capítulo 10
COMPLETAMENTE CURADA



COMPLETAMENTE CURADA

Quem se trata com antidepressivos, como era o meu caso, não pode interromper o tratamento de uma vez, pois isso pode causar muitos efeitos colaterais. O paciente tem de suspender gradativamente a medicação para não se prejudicar.

Um dia fui à Igreja e houve um propósito de fé. O pastor falou o seguinte para todos que estavam naquele culto: “Se você tem fé pra ser curado, joga fora os remédios.”

Eu estava tão cheia, tão cansada daquela vida deprimida, que resolvi agir pela fé: “Ou vai ou racha, o tudo ou o nada” — pensei.

Me apeguei naquele versículo *“E não sede conformados com este mundo, mas sede transformados pela renovação do vosso entendimento”* (Romanos 12.2). Pensei: “Tenho que mudar a minha mente, o que eu penso, os meus conceitos”. Então abri a minha mente e agi a minha fé.

Voltei para casa decidida a parar de usar os medicamentos que tomava. Joguei fora também os livros de autoajuda. Nada daquilo me trouxe a cura. Foi uma decisão pessoal, consciente dos riscos e baseada unicamente na minha fé. Agora era com Deus! Decidi confiar nEle de todo o meu coração! Deixar de tomar a medicação não é uma recomendação médica e eu tinha consciência da utilidade e eficácia de todos os métodos convencionais, entretanto, para mim, eles não estavam surtindo efeito, não eram suficientes para me trazer de volta à vida que eu desejava ter. Isso me faz lembrar da passagem bíblica de Naamã...

Ele era um homem conceituado na sociedade, capitão do exército da Síria, a primeira autoridade mais importante depois do rei, uma pessoa

respeitadíssima, vencedor de inúmeras batalhas, um verdadeiro herói para o povo. Apesar de ser tudo isso, ele era leproso. Sua fama, conquistas e posses de nada lhe adiantavam diante de sua situação.

* Abandonar o tratamento médico convencional deve ser uma decisão livre e esclarecida. Os possíveis riscos e prejuízos à saúde, decorrentes de tal decisão, devem ser levados em consideração, não sendo recomendada tal conduta como a única a ser seguida.

Quando soube que haveria um homem que poderia curá-lo, foi logo atrás dele. Com toda pompa, Naamã chegou com seu carro e cavalos na casa do profeta Eliseu. Imaginava ser recebido com todas as honrarias, como estava acostumado, mas nem mesmo foi recebido por Eliseu. O profeta mandou um mensageiro atendê-lo e dizer a ele o que tinha que fazer.

Não bastasse ser atendido da maneira menos esperada, Naamã se surpreendeu com o que Eliseu tinha mandado ele fazer: *“Vai, e lava-te sete vezes no Jordão, e a tua carne será curada e ficarás purificado”* (II Reis 5.10).

Naamã esperava que o profeta invocasse a Deus e lhe impusesse as mãos para ser curado, mas mandar que ele se lavasse no Jordão, naquele rio tão sujo, de águas poluídas? Ah, isso era demais, uma vergonha para um homem tão conceituado.

Então Naamã, com seu orgulho, foi embora desapontado. Não fosse a insistência de seus servos, ele não teria feito o que o profeta lhe dissera. Sua situação já era a pior possível, o que ele teria a perder? Assim, lá foi ele e deu os exatos sete mergulhos no rio sujo. E o milagre aconteceu, ele ficou curado de sua lepra.

Da mesma forma aconteceu comigo. Todo meu estudo, minha busca na Ciência e nas religiões não trouxeram a cura. Eu não tinha mais nada a perder. Mas precisava perder meu orgulho, minha prepotência de quem acha que é ou sabe alguma coisa.

Eu aprendi naquele dia o que era exercitar a fé. Eu nunca tinha aprendido a colocar a Palavra de Deus à prova. Eu não entendia a fé como algo que tinha que ser colocado em prática. O pastor explicou que funcionava assim: “se você tem fé, faça”.

Realmente entendi que precisava materializar a fé, como está escrito em Tiago 2.26: “*a fé sem obras é morta*”.

Fiquei maravilhada com essa descoberta. “Se estou na mão de Deus, Deus vai ter que cuidar” — concluí.

E Ele cuidou. Depois que tomei aquela atitude de fé de jogar fora os medicamentos e livros de autoajuda, não tive absolutamente nenhum efeito colateral. As crises de pânico nunca mais me atacaram e a depressão nunca mais fez parte da minha vida. Nunca mais!

Espero que essa minha experiência ajude você, leitor, a aprender mais sobre a prática da fé, a se colocar na dependência de Deus e ver que é possível vencer os seus problemas, assim como eu venci.

A PALAVRA DE VIDA

Antes de me livrar da depressão, eu comecei a ler a Bíblia, mas não conseguia entender muita coisa. Perguntava ao pastor o que significava um determinado versículo que eu tinha lido e não havia entendido. Certo dia, ele me disse: “Senhora, se a senhora não entendeu, não era o tempo para entender. Continua buscando, e, quando for para entender, a senhora vai entender. Quando Deus fala, fala bem claro. Ele não deixa dúvidas.”

Todavia, era difícil para mim, acostumada à Ciência, aceitar ler algo e não entender. Mas continuei em minha busca, como o pastor havia orientado, até que um dia li uma passagem que falou muito forte dentro de mim:

A glória desta última casa será maior do que a da primeira.

Ageu 2.9

Essa Palavra entrou profundamente no meu ser. E eu fiquei refletindo: “eu estou só chorando, em depressão, eu perdi tudo na minha vida. Se Deus promete tudo isso que essa Palavra fala, eu quero então saber o que é que Ele tem para mim”.

Eu me sentia a última pessoa do mundo, não queria mais nem viver e não achava um caminho para que eu pudesse reconstruir a minha vida. Eu cri

nessa Palavra com todo o meu ser, e tive a convicção de que tudo iria mudar e iria ser bem melhor do que o que eu tinha, do que eu era. Essa Palavra, de uma forma poderosa, gerou uma fé, uma certeza dentro de mim inexplicável.

Por meio daquele versículo, Deus falou tão forte comigo, que eu fiquei tranquila, tive paz. Que sensação confortante eu senti!

Hoje entendo que nós, seres humanos, somos uma trindade: corpo, alma e espírito. O nosso corpo precisa de cuidados: alimentação saudável, exercícios físicos etc. A nossa alma precisa de amor, e o nosso espírito precisa ser nutrido pela Palavra de Deus: a Bíblia Sagrada.

Quando cito a Palavra, não me refiro à letra, como se fosse um livro de histórias, mas ao Espírito que há nessa Palavra. Não se trata de religiosidade, mas do Espírito da Vida que há na Bíblia.

Enquanto o espírito humano não for alimentado por essa Palavra, a pessoa sentirá um buraco, um vazio, um abismo dentro do peito que nada nem ninguém poderá preencher. Era exatamente assim que eu me sentia quando estava em depressão.

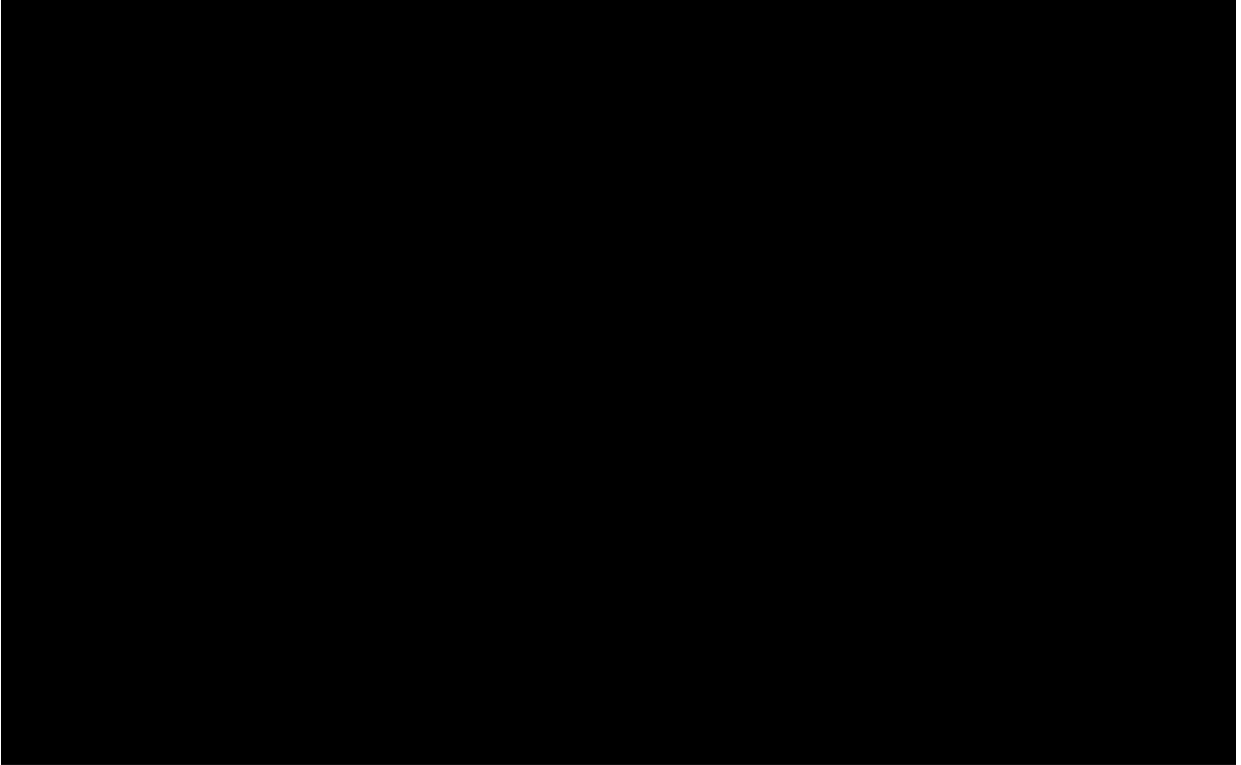
Olha como Jesus nos convida a experimentar dessa maravilhosa Palavra:

*Vinde a Mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e
Eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o Meu jugo, e aprendei
de Mim, que sou manso e humilde de coração; e
encontrareis descanso para as vossas almas.*

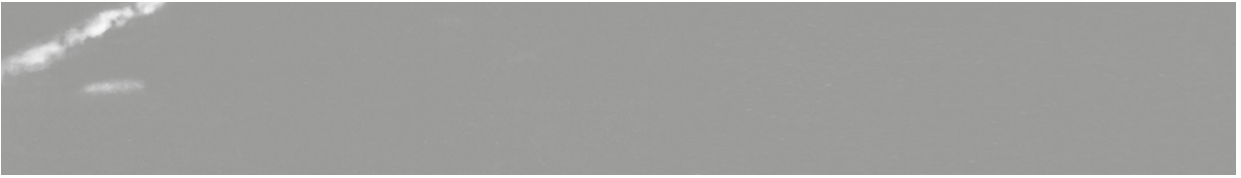
Mateus 11.28-29

Quando esse convite de Jesus chega a uma pessoa deprimida – assim como eu era – é impossível ela não sentir em seu coração o desejo de trocar a sua dor pelo conforto, pela paz, pelo alívio que Ele oferece. Quem assim o faz, recebe imediatamente o descanso para a sua alma, e aquilo que está morto recebe vida. A escuridão se torna como o sol do meio-dia.





Capítulo 11
NA DEPENDÊNCIA DE DEUS



NA DEPENDÊNCIA DE DEUS

Finalmente, eu estava conseguindo viver, parei de chorar compulsivamente, aquela tristeza profunda foi embora, aquele abismo em mim não existia mais! E estava livre da depressão e de tudo o que me atormentava. Graças a Deus!

Porém, se a minha saúde estava sadia, faltava eu me livrar das muitas preocupações que eu ainda tinha.

Eu participava das reuniões da Igreja quase todos os dias, e, em um dos cultos, o pastor falou sobre uma campanha de fé para aqueles que precisavam de uma transformação total em suas vidas.

Era a Fogueira Santa de Israel, um propósito em que as pessoas se deixariam depender exclusivamente de Deus. “É para mim” — pensei. Eu precisava aprender a viver na dependência de Deus, deixar minhas preocupações definitivamente nas mãos dEle.

O pastor explicou: “Tem gente que fica guardando dinheiro para caso aconteça algo de ruim. Assim a pessoa está determinando que a desgraça vai acontecer na vida dela!”

Gelei quando ouvi isso, porque era o meu caso. O dinheiro que juntava eu trocava em dólar e guardava em casa, para alguma eventualidade. Meu medo era que algum dos meus filhos tivesse alguma doença grave, e, por isso, eu teria que ter algum recurso. Ou então se algo pior acontecesse comigo. Se eu tivesse que ficar internada ou até morresse, eles precisariam de dinheiro.

Entendi que dessa forma eu estava determinando que aconteceriam essas enormes desgraças na minha casa!

Decidi participar dessa campanha de fé e me colocar 100% na dependência de Deus. Eu estava sentada no meio da Igreja quando o pastor falou que quem quisesse participar deveria ir buscar o envelope lá no altar. Pedi ao meu filho para ir lá na frente pegar o envelope para mim. Eu tinha vergonha de me levantar e pegar. Ele pegou o envelope na mão do pastor e levou para mim. Guardei em minha bolsa e levamos para casa.

Meu filho, com apenas 10 anos, me ajudava a controlar as finanças da casa, e me ajudou a pegar todo o valor que guardávamos e colocar dentro do envelope. No dia da entrega do voto, levamos o nosso tudo e colocamos no Altar. Mais do que um voto, eu estava entregando ali a minha vida e a vida da minha família nas mãos de Deus.

Agora o meu futuro e o futuro dos meus filhos dependeriam de Deus, mal nenhum poderia nos acontecer e Deus teria que cuidar de nós.

Antes desse voto que fiz no Altar, eu vivia insegura e preocupada, mas finalmente aprendi o que era depender de Deus. Entendi a passagem de Hebreus 10.38, que diz: *“Mas o justo viverá pela fé”*.

Passei a viver essa fé e com isso tive paz. Eu tive a certeza de que Deus estava cuidando de mim e da minha família, por isso não precisaria mais me preocupar com absolutamente nada do nosso futuro.

O encontro com a Luz

“Quando a senhora nascer de Deus, a senhora será uma nova criatura” — me disse o pastor em um dos atendimentos. “Como assim, uma nova criatura? No que eu vou mudar?” — o questionei. “A senhora não vai mais ter tantas dúvidas, por exemplo” — ele respondeu.

Eu era tão cheia de dúvidas que não acreditava que pudesse ser uma pessoa sem dúvidas! Se isso acontecesse, eu seria uma nova pessoa mesmo, não seria mais quem eu sempre tinha sido. Mas se isso era possível, eu iria buscar até alcançar.

Tive que abrir mão do que eu achava, dos meus conhecimentos, do meu orgulho, do que eu era. Tive que ser humilde e reconhecer que eu não era

nada e precisava desse novo nascimento. Eu queria mais do que tudo.

Um dia estava indo de carro para o trabalho, escutando a rádio da Igreja, a Rádio São Paulo AM 960, quando começou a tocar a música “Cristo me faz vencer” (Banda Canto da Terra). A letra da canção dizia assim:

*“Um dia eu pude ouvir uma Voz suave a me falar
Que a cada instante eu tivesse fé pra continuar
Suas doces palavras invadiram o meu viver
E me deram forças para tudo vencer*

*Eu não tenho o que temer
Cristo me faz vencer
Eu não temo o dia mal
E descanso pelo amanhã
A minha fé não é vã
Ele vai me guardar”*

Naquele momento, não contive as lágrimas. Fui invadida por um amor tão imenso que transbordou dentro do meu ser. Tive que parar o carro, tão forte foi aquela experiência. Eu tive um encontro pessoal com Jesus.

Eu que só ouvia vozes agressivas, de repreensão e incompreensão, vivenciei naquele momento que a voz dEle era suave, como dizia a música... Não foi uma voz que falou ao meu ouvido, mas Jesus havia se revelado a mim, pude experimentar do seu imenso amor por mim.

Naquela hora entendi: minha visão espiritual se abriu, eu verdadeiramente conheci a Deus. Um Deus amoroso que me tratava com carinho, que se importava comigo, que me pegava em seu colo e falava com uma voz doce e suave.

A voz dEle me dava força.

Aquele encontro mudou o meu ser definitivamente. Lembro daquele dia como se fosse hoje. Ah, que dia! O dia em que encontrei a Luz, o dia em que encontrei Jesus.

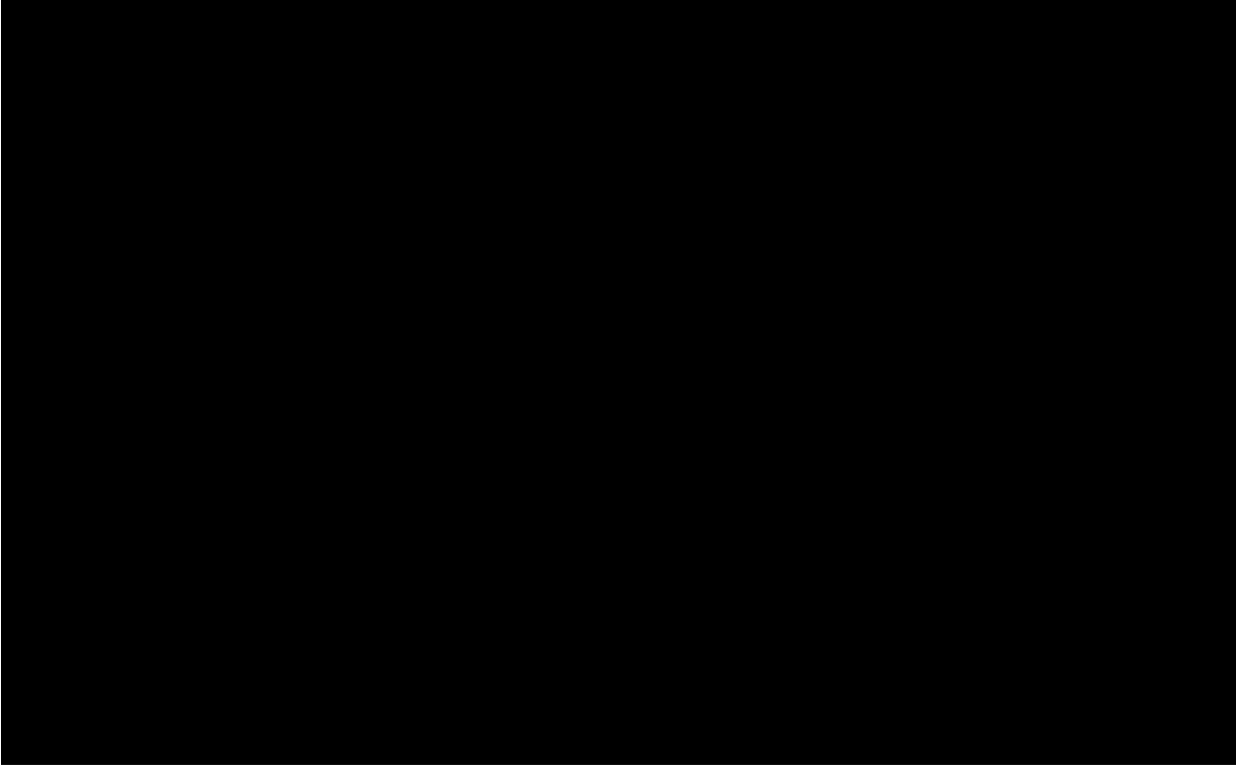
Depois dessa experiência pessoal que tive com Deus, passei a ser uma pessoa completamente diferente. Eu já não era mais cheia de dúvidas; pelo contrário, passei a ter paz e confiança dentro de mim. Consegui perdoar quem tinha me feito mal, comecei a ter amor pelas pessoas, nasceu em mim uma vontade de contar o que eu havia descoberto, uma vontade de ajudar quem estivesse sofrendo, queria que todos conhecessem o mesmo Deus que eu havia encontrado.

O Espírito de Deus tomou conta do meu ser, e a partir de então Ele me orientava quando eu precisava decidir alguma coisa na minha vida. Não falava uma voz audível ao ouvido humano, mas trazia a convicção dentro do meu ser.

O Espírito Santo fala no intelecto, sem ter que sentir nada nem perder os sentidos. Sua voz traz paz, coragem, ânimo, certeza. É a voz da fé que é racional, não emotiva.

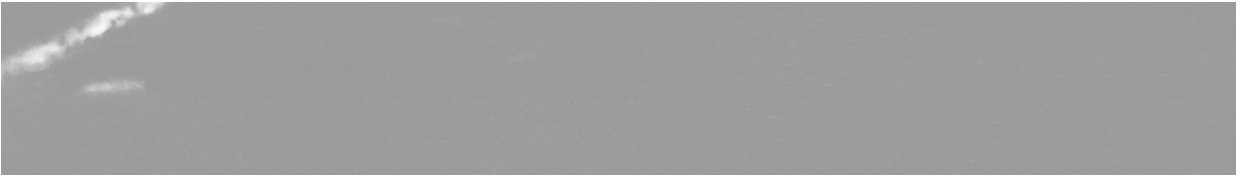
O Espírito de Deus passou a habitar dentro de mim e então tive a certeza de que não estava mais sozinha. Ele estava comigo e eu nunca mais estaria na escuridão, mas no seu refúgio e proteção. Eu estava finalmente segura em Suas mãos.





Capítulo 12

SAL?



SAL?

Como cientista, aprendi a ser muito crítica, e tinha dificuldades de crer em algumas coisas que eram ensinadas nos cultos. Uma delas eram os propósitos de fé.

Certa vez, o pastor falou que era para levar um prato na Igreja e que ele colocaria um pouco de sal. Deveríamos usar a fé jogando esse sal (que ele iria consagrar) no local onde precisaríamos de uma transformação.

Ele se baseou na passagem de II Reis 2.19-22:

E os homens da cidade disseram a Eliseu: Eis que é boa a situação desta cidade, como o meu senhor vê; porém as águas são más, e a terra é estéril. E ele disse: Trazei-me um prato novo, e ponde nele sal. E lho trouxeram. Então saiu ele ao manancial das águas, e deitou sal nele; e disse: Assim diz o Senhor: Sararei a estas águas; e não haverá mais nelas morte nem esterilidade. Ficaram, pois, sãs aquelas águas, até ao dia de hoje, conforme a palavra que Eliseu tinha falado.

O pastor explicou que o sal que ele iria colocar não era santo, nem deveria ser objeto de culto, mas que era apenas um elemento para que usássemos a fé. Assim como algumas passagens bíblicas relatam sobre o uso do sal, da saliva, do lodo, de pedaços de pano, cajado e outras coisas apenas como elementos para o despertar da fé.

Fui até a frente do altar e peguei o envelope do voto. Eu queria que acontecesse em minha vida a transformação que acontecera naquelas águas.

Eu precisava de uma virada financeira, pois eu e os meus filhos tínhamos uma vida econômica muito amarga e infrutífera.

Meu pedido a Deus, por meio desse voto, era para que eu ganhasse dez vezes mais o valor que eu recebia. Em casa, as crianças ficavam falando: “Já

pensou se a mamãe ganhasse dez vezes mais? A gente ia poder ir no shopping, comprar isso e aquilo...” — eles se animavam.

No dia em que o pastor começou a distribuir o sal na Igreja, eu recusei. “Sal? Pra quê? Que coisa de ignorante...” — pensei.

Algumas pessoas não tinham levado nenhum recipiente e colocavam o sal em suas bolsas ou carteiras, algo que simbolizasse suas vidas econômicas. Mas eu não havia levado absolutamente nada e, mantendo minha prepotência, eu não queria nem receber aquele sal.

O pastor pegou um punhado de sal e colocou no bolso do meu blazer. Me surpreendi com essa atitude, vi a determinação dele em querer que todos participassem daquele propósito, ninguém poderia ficar de fora!

Eu gostava de usar aquele blazer marrom, usava repetidas vezes para ir trabalhar, ir à igreja ou a qualquer outro lugar. Sempre que fazia frio eu o usava.

No dia seguinte, fui trabalhar. Por ser uma nova especialidade, eu ainda não tinha muito movimento de pacientes para realizar exames, e consequentemente não estava conseguindo ganhar muito, uma vez que minha remuneração variava pela quantidade de exames que fazia.

Sem movimento na sala, sozinha, sentei e coloquei minhas mãos no bolso do blazer, enquanto aguardava o próximo paciente agendado. Senti o sal nos meus dedos e lembrei do que o pastor havia falado. Um pouco tímida, resolvi fazer essa experiência e joguei um pouco do sal ali naquela sala. Fiz uma breve oração, pedindo a Deus o mesmo milagre que havia acontecido na época de Eliseu: que a minha vida financeira deixasse de ser estéril.

Eu costumava atender dois, três pacientes por um período, uma vez por semana, aos sábados (que era o horário que eu havia conseguido naquele novo emprego, o horário que os outros médicos não queriam).

No sábado seguinte, após eu ter jogado sal no consultório, havia oito pacientes agendados. E no sábado depois, eu saí de casa dizendo aos meus filhos: “a mamãe volta logo”. Eu sempre voltava rápido, por serem poucos pacientes para atender.

Cheguei ao consultório e, para minha surpresa, havia 40 pacientes agendados. Eu mal acreditava! Atendi todos e fui sair do trabalho só à tarde! Voltei feliz para casa e contei aos meus filhos o que havia acontecido.

A procura pelo meu atendimento começou a ser tão grande que fui convidada pelo laboratório para aumentar minha agenda. Antes não havia horários disponíveis para mim a não ser aos sábados de manhã, mas, em pouco tempo, abriram mais períodos para mim e passei a atender todos os dias, o dia todo. Minha agenda lotou de tal forma, que tive que recusar horários extras.

Não foi o sal que joguei. Foi a fé que exercitei ali. O sal como elemento químico não teria propriedades para realizar nenhuma mudança na minha vida financeira. Mas a obediência à voz da fé, sim, fez o milagre acontecer.

Deixei de lado meus preconceitos e críticas e aprendi a usar essa fé. Depois disso minha vida profissional nunca mais foi a mesma. Além da agenda de ultrassom cheia, fui convidada para abrir o serviço de densitometria óssea naquele laboratório.

Investi com um equipamento importado de densitometria óssea, consegui passar na prova que concedia a habilitação para oferecer esse serviço de diagnóstico, e, em pouco tempo, já possuía outros equipamentos em três unidades daquela instituição.

O voto que fiz foi em julho. Em outubro, apenas três meses depois, meus ganhos já se multiplicaram vinte vezes mais.

Mantive os serviços de densitometria, que não exigiam que eu estivesse presente para funcionarem, e voltei a atuar como diretora de saúde, a convite de um novo prefeito que assumiu o município de onde eu saíra, na época que comecei a ter depressão.

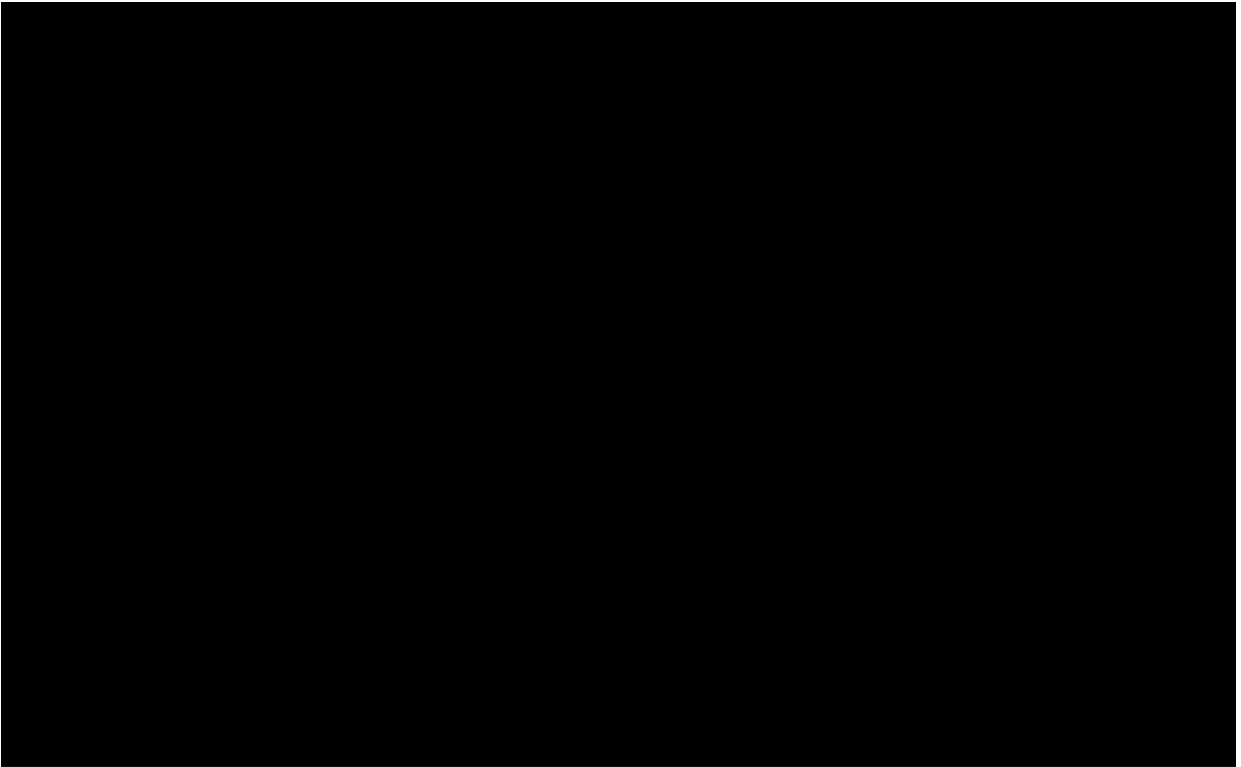
Mais tarde, fui convidada para assumir toda a Responsabilidade Social de um importante hospital de São Paulo, mas acabei declinando do convite e aceitando a proposta que recebi de estar à frente de um novo desafio, na área de saúde suplementar.

Fui crescendo em minha carreira ainda mais e alcançando posições que jamais poderia imaginar.

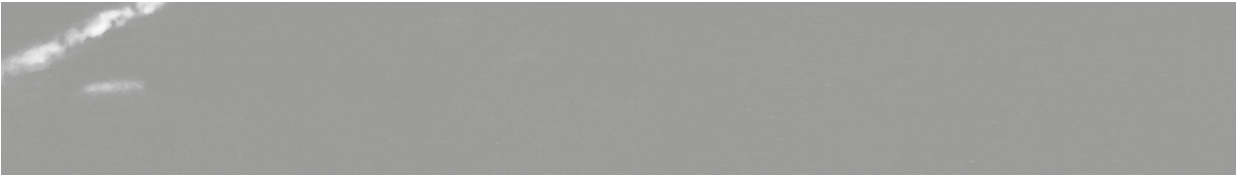
Mais do que realização econômica, minha carreira profissional me traz realização como ser humano, pois sei que o que eu faço contribui para o bem do próximo, e tenho condições de ajudar muitas pessoas.

Eu estava certa quando escolhi a medicina. Eu só não poderia imaginar o quanto essa profissão me daria oportunidade de dar aos outros, e, ao mesmo tempo, receber tanto em troca. Me sinto uma pessoa privilegiada e muito realizada.





Capítulo 13
SAIA DA ESCURIDÃO
VOCÊ TAMBÉM



SAIA DA ESCURIDÃO VOCÊ TAMBÉM

A psicoterapia trabalha com o intuito de ajudar a pessoa que sofre de traumas ou sofreu com relacionamentos traumáticos. Uma das estratégias terapêuticas, segundo o psiquiatra que eu me consultava explicou, era que o paciente crie um vínculo saudável com o psicoterapeuta, em que não se sinta culpado ou criticado, mas compreendido.

Depois de alcançar esse vínculo sadio com o terapeuta, o paciente passaria a reproduzir esse bom relacionamento com as outras pessoas à sua volta.

No meu caso, a dor que eu sentia, as mágoas, a depressão, a ansiedade e a síndrome do pânico não melhoraram, ainda que eu tivesse me esforçado muito nas intensas sessões que fiz de psicoterapia e psicanálise por longos quatro anos. Comigo não funcionou.

Já quando tive o encontro com Deus, o vínculo que passei a ter com Ele foi infinitamente mais forte do que qualquer ser humano poderia me proporcionar.

O relacionamento com Deus é muito melhor, pois Ele, sim, nos aceita do jeito que somos, nunca vai nos abandonar ou decepcionar, e ainda nos retribui com seu imenso amor, que é maior do que tudo. Esse, sim, é um vínculo eternamente terapêutico e definitivamente curativo.

Antes de conhecer Jesus, eu vivia na escuridão, vazia. As trevas estavam em minha vida, assim como no princípio do mundo, como está escrito:

No princípio criou Deus o céu e a terra. E a terra era sem forma e vazia; e havia trevas sobre a face do abismo.

Gênesis 1.1-2

Mas logo em seguida Deus disse: “*Haja luz; e houve luz*” (Gênesis 1.3). Da mesma forma, Ele veio sobre mim e houve Luz. As trevas foram dissipadas da minha vida.

Essa Palavra se cumpriu em minha vida:

*(...) a tua luz nascerá nas trevas, e a tua escuridão será
como o meio-dia.*

Isaías 58.10

Hoje vivo muito feliz, uma alegria que não é passageira, mas que transborda constantemente de dentro de mim. Não preciso que as coisas à minha volta estejam mil maravilhas, pois mesmo tendo que enfrentar muitas batalhas no meu dia a dia, há dentro do meu ser uma certeza de que Deus é comigo.

Hoje sou forte, não porque tenho alguma capacidade, mas porque Ele me fortalece. Os problemas não me abalam mais. Aprendi a viver não pelo que os meus olhos veem, ou pelo que eu possa sentir, mas pela fé!

E se Deus está comigo, não há o que temer. Ele me conforta, me anima, me fortalece, me ajuda, me levanta e me faz vencer. Deus é a minha segurança e não há nada que possa me afastar do Seu imenso amor.

Eu cheguei a perder muitas coisas em minha vida, para não dizer tudo o que um dia conquistei, como escrevi nos capítulos deste livro. Mas tudo pelo que passei, as perdas, a depressão, a síndrome do pânico, os problemas familiares, financeiros e tudo o mais que vivi, valeram a pena.

Porque só enxerguei a verdade passando por tantas dificuldades, como sentir que o chão havia sido tirado dos meus pés; estar no fundo do poço; não ter esperança alguma; sem algo para se apegar. Depois de tentar de tudo e buscar uma saída em tantos lugares, é que pude olhar para cima e ver que eu não era nada e precisava de Salvação.

E foi justamente no lugar desprezado por muitos, onde eu tinha vergonha de entrar, na Igreja Universal, que Deus estava me esperando chegar. O lugar que Ele preparou para que eu O encontrasse e Ele pudesse então transformar a minha vida. Uma igreja que é uma verdadeira universidade da

fé, sempre de portas abertas para receber e acolher a todos que quiserem conhecer a Deus.

Se não fosse a escuridão que vivi, eu jamais reconheceria que o estudo que eu tinha e toda o conhecimento humano eram limitados e de nada me adiantavam diante da situação em que me encontrava.

Eu reconheci que precisava da Luz. Quando dei um passo em direção a essa Luz, que é o Senhor Jesus, Ele veio correndo ao meu encontro. Enxugou as minhas lágrimas, me libertou do mal que me afligia, me salvou, prosperou e reconstruiu a minha vida e da minha família.

Hoje que tenho o Espírito de Deus, não O deixo por nada. Ele é o que há de mais importante na minha vida, a razão para a minha existência, a força que há em mim. É Ele que me ensina todos os dias, me orienta em tudo o que faço e me mostra o caminho a seguir.

Se você anda em trevas, tem uma vida oprimida e na escuridão, Deus tem poder para mudar a sua situação, como mudou a minha.

*O povo que andava em trevas, viu grande luz, e sobre os
que habitavam na região da sombra da morte resplandeceu a
luz.*

Isaías 9.2

O mesmo Deus diz para você agora: haja Luz na sua vida! Resplandeça Luz em você! E os seus olhos espirituais sejam abertos para ver essa Luz! E todos os seus medos acabem; suas dúvidas, suas perturbações, suas preocupações, suas ansiedades, sua depressão sejam banidas da sua vida, em Nome de Jesus!

Se você quer essa Luz, se entregue a Deus. Dê a sua vida para o Autor da vida, o Autor e Consumador da fé. E então receba Vida. Seja livre, porque a Luz do Espírito do Deus Altíssimo descerá sobre você.

*Porque assim diz o Alto e o Sublime, que habita na
eternidade, e cujo nome é Santo: Num alto e santo lugar
habito; como também com o contrito e abatido de espírito,*

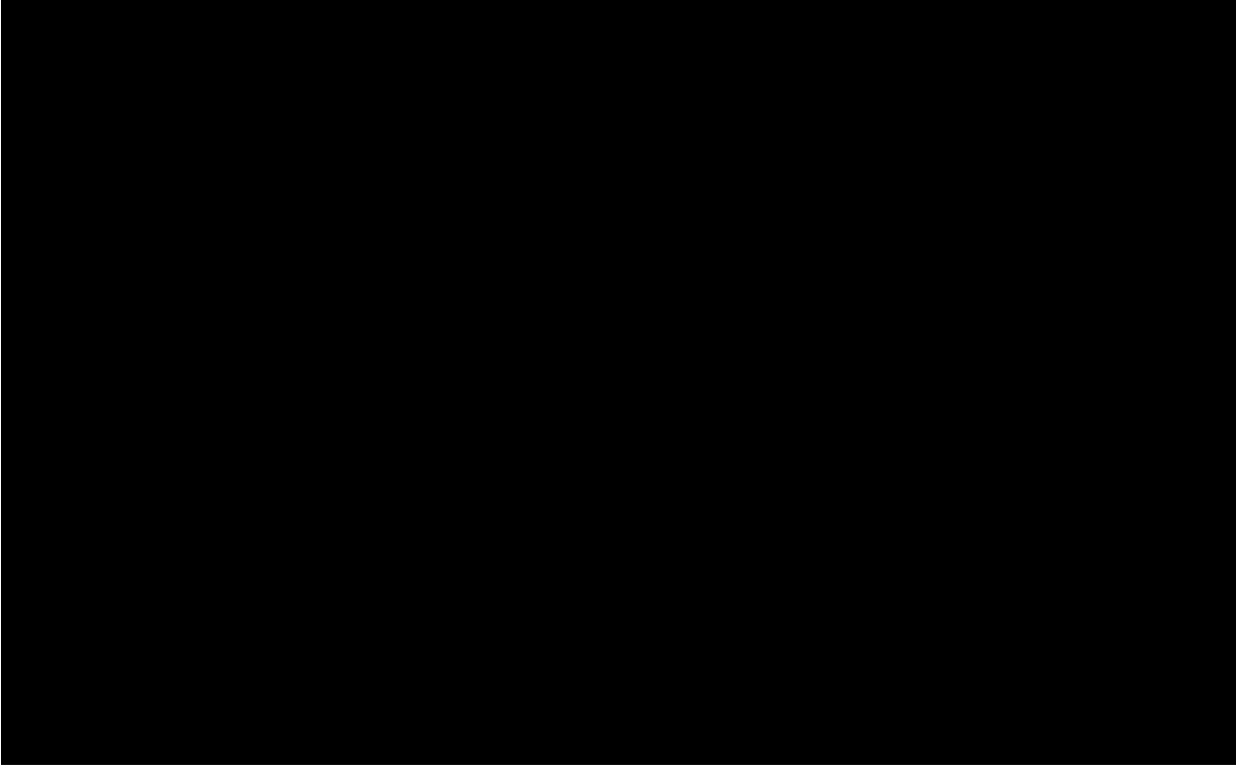
*para vivificar o espírito dos abatidos, e para vivificar o
coração dos contritos.*

Isaías 57.15

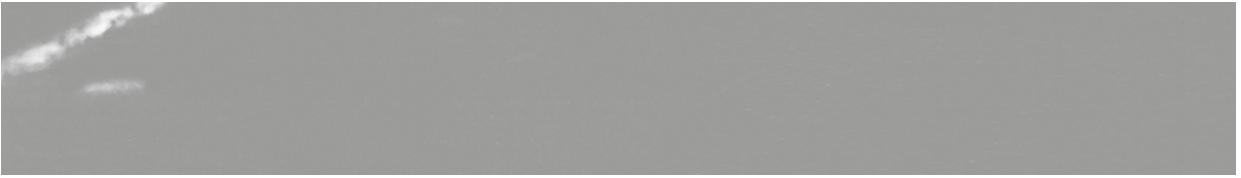
Hoje não vivo mais a escuridão, mas a Luz de Deus resplandece em mim.
Uma Luz que não se apaga, que jorra Vida dentro de mim. O mesmo está
disponível para você agora.

Não perca mais tempo, busque e O encontrará!





Capítulo 14
COMO AJUDAR
UM DEPRESSIVO



COMO AJUDAR UM DEPRESSIVO

Muitas vezes uma pessoa depressiva não falará abertamente: “Quero morrer” ou “Vou me suicidar”, mas pode se expressar com outras frases. Quem convive com alguém depressivo nem sempre suspeita de que essa pessoa está com depressão, por isso deve ficar atento a alguns comentários do tipo:

“Não aguento mais essa vida.”

“Eu não queria ter nascido.”

“Não vou ser mais um peso para ninguém.”

“Os outros vão ser mais felizes sem mim.”

“Gostaria de dormir e nunca mais acordar.”

“Eu sou um perdedor e um peso para os outros.”

“Queria sumir.”

“Não valho nada, não presto para nada.”

“Queria dar um fim à minha vida.”

“Não há mais nada o que fazer.”

“Estou deixando os meus negócios e finanças em dia para não dar trabalho para ninguém.”

“Vou providenciar um seguro de vida para deixar a minha família amparada.”

Na verdade, esses tipos de comentários feitos por um possível suicida são pedidos de ajuda, que não devem ser ignorados. Não se trata de chantagem emocional, mas de um sinal de alerta.

Ao contrário do ditado “cão que late não morde”, a pessoa que vai se suicidar avisa ou dá sinais de que está para cometer esse ato. Geralmente comenta com familiares, amigos e colegas de trabalho que tem um desejo de fugir, abandonar tudo e acabar com todo o sofrimento.

Os sentimentos principais de quem pensa em se matar são 4 D's:

- Depressão;
- Desesperança;
- Desamparo;
- Desespero.

A depressão é uma doença crônica considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o “Mal do Século”. Pode ser classificada, de acordo com a intensidade dos sintomas, como leve, moderada ou grave. Pode afetar qualquer pessoa, independentemente de idade, ideologia, gênero, nacionalidade, classe social ou etnia.

O diagnóstico da depressão é baseado em informações, sinais e sintomas:

- Tristeza que não passa por vários dias, principalmente, mais que 2 semanas;
- Interesse e prazer diminuídos para realizar qualquer atividade;
- Alteração de peso (perda ou ganho);
- Distúrbio de sono (dorme demais ou não consegue dormir);
- Agitação ou moleza, fraqueza, apatia;
- Sentimentos de inutilidade ou culpa;
- Dificuldade para pensar ou concentrar-se;
- Pensamentos recorrentes de morte, pensamentos pessimistas;
- Baixa autoestima;
- Alteração da libido.

O estado depressivo pode levar à diminuição da imunidade ou estar relacionado a outras doenças como problemas cardiovasculares, AVC, distúrbios endócrinos ou psiquiátricos.

Se você convive com alguém com alguns desses sintomas, é importante saber que essa pessoa precisa de ajuda. Saiba o que NÃO FALAR para ela, pois não irá ajudá-la:

“Deixa de frescura!”

“Você está exagerando, não é tão mau assim.”

“Todos têm problema, você precisa reagir!”

“Você precisa tomar o controle da situação e melhorar de uma vez!”

“Você tem tudo, não tem motivo para estar assim!”

“Reaja! A vida continua!”

“Você está sendo egoísta!”

Para ajudar a pessoa que está com depressão, dê apoio a ela, ouça-a com atenção, seja sempre presente, jamais cobre nada dela, demonstre solidariedade com palavras de fê e busque indicar a ela locais que ofereçam ajuda.

Um familiar ou amigo pode ajudar a salvar uma pessoa depressiva, evitando o suicídio.



* As instruções abordadas neste capítulo foram baseadas no texto sobre prevenção do suicídio, disponibilizado pelo Ministério da Saúde do Governo Federal, no *site*: <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio>

BIBLIOGRAFIA

- De Sole DE, Singer P, Aronson S. Suicide among physician. *Int J Soc Psychiat* 1969; 15: 294-301.
- Sakinifsky I. Suicide in doctors and their wives [Letter]. *Br Med J* 1980; 1: 386-387.
- Rich CL, Pitts FN. Suicide by psychiatrists: a study of medical specialists among 18,730 consecutive physician deaths during a five-year period 1967-72. *J Clin Psychiat* 1980; 41(8): 261-263.
- Rose KD, Rosow I. Physicians who kill themselves. *Arch Gen Psychiat* 1973; 29: 800-805.
- Helliwell PJ. Suicide amongst anaesthetists in training. *Anaesthesia* 1983; 38: 1097.
- A'Brook MF, Hailstone JD, Mc Lauchlan IEJ. Psychiatric illness in the medical profession. *Br J Psychiat* 1967; 113: 1.013-1.023.
- Waterson DJ. Psychiatric illness in the medical profession: incidence in relation to sex and field of practice. *Can Med Ass J* 1976; 115: 311-317.

VOCÊ PRECISA DE AJUDA?

ENCONTRE
APOIO ONDE
EU ENCONTREI

ENTRE EM CONTATO:

 11 94358-3370 (WhatsApp)

 11 3573-3535

 ajuda@resolvenauniversal.com

 resolvenauniversal.com



@a.depressaotemcura



Rua João Boemer, 296 – Brás
CEP 03018-000 – São Paulo
– SP
Tel.: (11) 5555-1380
comercial@unipro.com.br
unipro.com.br